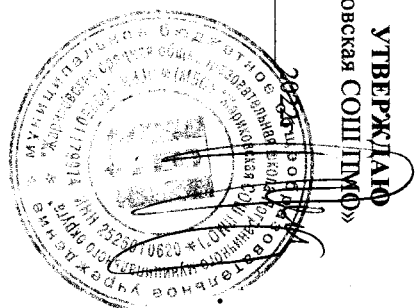


СОГЛАСОВАНО  
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
По Приморскому краю в г. Уссурийск  
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»  
Байдраков В. П.

« 19 » 01



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для организации питания детей платной категории в возрасте 12-17 лет  
на осенне-зимний период 2021-2022 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая докучлен тация/б орник рецепту р	№ рецен туры	Выход , г	Пищевые вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Угле-водн, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 ДЕНЬ</b>															
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	С6.2005	243	250	8,84	5,34	31	207,42	0,16	4,64	0,01	1,12	26,53	106	30,66	1,62
Голубцы ленивые с мясом говядины	С6.2008	306	200	12	19,5	23,4	315,7	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4
Помидор свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	с6.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>28,32</b>	<b>28,21</b>	<b>120</b>	<b>939,81</b>	<b>0,81</b>	<b>34,84</b>	<b>6,01</b>	<b>7,41</b>	<b>137,43</b>	<b>378,4</b>	<b>118,46</b>	<b>7,44</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>															
Суп картофельный с рыбными	С6.2008	225	250	7,5	7,34	32	230,06	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41



Каша гречневая с м/с	С6.2008	353	200	6,46	8,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323
Гуляш из мяса говядины	С6.2005	555	100/20	13,9	10	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Отурец свежий нерезанный	С6.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>31,13</b>	<b>29,23</b>	<b>115,04</b>	<b>824,55</b>	<b>0,32</b>	<b>28,15</b>	<b>0,13</b>	<b>19,74</b>	<b>172,03</b>	<b>461,7</b>	<b>131,78</b>	<b>335,59</b>

**6 ДЕНЬ**

Суп картофельный с рыбой	С6.2005	225	250	1,96	7,34	12,5	97,9	126,4	0,04	24,29	0	8,42	43,1	50,34	10,41
Консервы	С6.2008	359	200	5,62	4,52	33,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Отварные с м/с	С6.2011	608	100	12,47	10,44	18,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Колбаса мясная	С6.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Чай с сахаром	С6.2015	69/68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Отурец соевый/свежий	С6.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Хлеб	С6.2008	60	60	4,5	4	29,2	171,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
Варля	С6.2008		60	27,53	29,54	128,14	823,81	127,19	8,12	51,31	1,51	83,36	289,7	134,02	15,19

**7 ДЕНЬ**

Свекольник с мясом кур	С6.2008	55	250	1,6	4,14	11,86	91,1	0,04	5,56	0,21	0,21	25,04	75,92	27,04	1,06
Картофель тушеный с мясом	С6.2008	300	200	13	17,7	18,4	132,03	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78
Булочка с творогом	С6.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Компот из сухофруктов	С6.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашеной капусты	С6.2008	81	120	1,86	5,98	9,19	98,02	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	С6.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>30,84</b>	<b>31,18</b>	<b>128,23</b>	<b>833,03</b>	<b>0,82</b>	<b>34,71</b>	<b>0,42</b>	<b>9,16</b>	<b>285,74</b>	<b>695,51</b>	<b>157,51</b>	<b>10,44</b>

**8 ДЕНЬ**

Суп картофельный с	С6.2015		250	7,8	11,2	27	219	0,05	22,15	0,06	2,5	120	149	19,1	1,2
--------------------	---------	--	-----	-----	------	----	-----	------	-------	------	-----	-----	-----	------	-----

Голубчики и мясом кур																				216
Рис отварной с м/с	С6.2015	304	200	5,13	7,25	67	341,75	0,1	0	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4				
Рыба запеченная с овощами	С6.2005	506	80/40	12	9,8	4,3	145,4	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,77					
Помидор свежий нарезанный	С6.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6					
Хлеб	С6.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56					
Чай с сахаром	С6.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>27,9</b>	<b>28,61</b>	<b>133,69</b>	<b>862,83</b>	<b>0,3</b>	<b>31,15</b>	<b>1,86</b>	<b>3,8</b>	<b>399,7</b>	<b>408,11</b>	<b>202,44</b>	<b>17,53</b>					

**9 ДЕНЬ**

Борщ из свежей капусты	С6.2008	85	250	4,53	9,33	8,45	144,89	0,01	10,6	0	0,28	47,73	142,33	35,2	5,15
Жаркое по-домашнему	С6.2008	294	200	20,78	12,3	22,13	334,68	0,25	10,93	0,05	0,48	54,75	353,9	75,83	5,38
Винегрет овощной	С6.2008	67	100	1,4	9,04	8,4	125,12	0,24	9,6	0,01	4,75	31,2	102,02	19,5	0,83
Яблоко	С6.2008	338	100	0,4	0,4	10	47	0,2	2,2	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Компот из сухофруктов	С6.2008	25	200	0,48	0	27,89	125,2	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1
Хлеб	С6.2008	480	40	3,1	1,06	31,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>30,69</b>	<b>32,13</b>	<b>118,17</b>	<b>884,03</b>	<b>0,78</b>	<b>34,15</b>	<b>0,23</b>	<b>6,36</b>	<b>195,54</b>	<b>668,12</b>	<b>159,28</b>	<b>14,02</b>

**10 ДЕНЬ**

Салат из отварной свеклы	С6.2008	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31
Рассольник Ленинградский	С6.2011	96	250	6,86	7,5	11,81	152,78	0,13	7,75	0,03	0,13	30,47	154,68	53,23	4,68
Картофельное пюре	С6.2005	200	200	3,2	5,1	17,7	126,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Филе курицы с соусом	С6.2011	100	100	6,88	11,6	3,08	163,84	0,1	0,8	-	2,2	31,1	209,8	31,5	0,8
Компот из сухофруктов	С6.2010	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Пирожки печеные с повидлом	С6.2008	476	100	5,56	2,02	39,49	209,78	0,16	1,85	0,02	1	55,15	111,99	16,7	0,92
Хлеб	С6.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>				<b>27,73</b>	<b>31,04</b>	<b>126,35</b>	<b>937,22</b>	<b>1,15</b>	<b>24,3</b>	<b>0,23</b>	<b>9,13</b>	<b>296,95</b>	<b>998,91</b>	<b>201,9</b>	<b>16,11</b>