|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**  **с ведущим специалистом-экспертом Директор МАОУ «Ошкуковская СОШ№31»**  **территориального отдела управления Роспетребнадзора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Стражков**  **по Свердловской области « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г**  **Г.А. Ольшанченко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | | | | **УТВЕРЖДАЮ**  **И.о. директор МАОУ «Ошкуковская СОШ№31»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Шимелис**  **« \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примерное 10-ти дневное МЕНЮ**  **Для учащихся на осенне – зимний период с 12-18 лет**  **на 2020-2021 учебный год** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дни | | | № технологической карты | | Наименование блюда | | | Выход | | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая  Ценность  (ккал) | | | | Витамины (мп) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мп) | | | |
| С  12- 18 лет | | | | | Б | Ж | | У | | | В1 | | С | | А | | | | | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 день понедельник | Обед | | 104 | | Суп с крупой и мясными фрикадельками со сметаной | | | 300 | | | | | 2,52 | 2,58 | | 19,89 | | | 108,0 | | | | 0,12 | | 24,03 | | 0,96 | | | | | 1,08 | 79,38 | 76,92 | 31,8 | 1,65 |
| 16 | | Сосиски отварные | | | 80 | | | | | 21.9 | 20.2 | | - | | | 271.6 | | | | - | | - | | - | | | | | - | 11.64 | - | 33.95 | - |
| 203 | | Макаронные изделия со сливочным маслом | | | 200 | | | | | 7.4 | 6.0 | | 35.3 | | | 224.8 | | | | 0.06 | | - | | - | | | | | 10.62 | 6.48 | 146.74 | 27.4 | 3.1 |
| 332 | | Кисель из концентрата плодов, с витамином «С» | | | 200 | | | | | 0,31 | - | | 39,4 | | | 160 | | | | 0,012 | | 2,4 | | - | | | | | 0,2 | 22,46 | 18,5 | 5,58 | 0,19 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | | - | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **36.49** | **29.08** | | **122.78** | | | **895.72** | | | | **0.232** | | **22.43** | | **0.96** | | | | | **12.42** | **129.1** | **408.58** | **117.84** | **6.65** |
| 2 день вторник | Обед | | 96 | | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | | | 300 | | | | | 0.60 | 1.86 | | 2.16 | | | 128.8 | | | | - | | 2.52 | | 1.38 | | | | | 0.12 | 105.27 | 20.97 | 10.71 | 0.99 |
| 690 | | Печень по-строгановски | | | 80/10 | | | | | 11.78 | 12.91 | | 14.9 | | | 223.0 | | | | 0.07 | | 11.3 | | 51.0 | | | | | - | 57.8 | 141.4 | 28.4 | 1.27 |
| 171 | | Греча рассыпчатая | | | 200 | | | | | 3.7 | 8.64 | | 46.03 | | | 284.7 | | | | 0.31 | | 42.0 | | 42.0 | | | | | - | 29.28 | 159.45 | 58.65 | 2.31 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | | 1,08 | | - | | | | | - | 6,4 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | | - | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **21.14** | **20.34** | | **113.7** | | | **822.02** | | | | **0.44** | | **45.72** | | **66.38** | | | | | **0.64** | **185.15** | **351.92** | **108.26** | **5.12** |
| 3 день среда | Обед | | 82 | | Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной | | | 300 | | | | | 0.90 | 0.06 | | 6.36 | | | 124.6 | | | | - | | 15.48 | | 1.23 | | | | | 0.12 | 103.08 | 26.10 | 12.75 | 1.02 |
| 637 | | Кура отварная(голень)со сливочным маслом | | | 140 | | | | | 7.65 | 1.01 | | 3.18 | | | 52.5 | | | | 0.05 | | 0.96 | | 3.75 | | | | | - | 12.88 | 84.25 | 10.0 | 0.54 |
| 312 | | Пюре картофельное с маслом сливочным | | | 200 | | | | | 11,64 | 19,48 | | 100 | | | 596,94 | | | | 0,78 | | - | | 0,18 | | | | | 2,0 | 187,68 | 522,78 | 153,62 | 4,78 |
| 859 | | Компот из свежих яблок с витамином «С» | | | 200 | | | | | 2,0 | 0,2 | | 22,3 | | | 110 | | | | 0,02 | | - | | - | | | | | - | 12 | 2,4 | - | 0,8 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | | - | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 43 | | Салат из свежей капусты | | | 100 | | | | | 1.43 | 6.09 | | 8.36 | | | 93.9 | | | | 0.02 | | 9.5 | | - | | | | | - | 35.15 | 40.97 | 20.9 | 1.33 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **21.02** | **41.38** | | **75.97** | | | **860.36** | | | | **0.19** | | **25.96** | | **5.34** | | | | | **1.52** | **399.49** | **335.16** | **79.05** | **4.63** |
| 4 день четверг | Обед | | 87 | | Суп картофельный с рыбными консервами | | | 300 | | | | | 10.34 | 10.08 | | 17.21 | | | 200.7 | | | | 0.12 | | 10.95 | | 18.0 | | | | | - | 54.36 | 211.83 | 56.82 | 56.25 |
| 286 | | Тефтели мясные | | | 80 | | | | | 23.8 | 19.52 | | 5.74 | | | 203.0 | | | | 0.21 | | 1.54 | | - | | | | | - | 29.4 | 234.98 | 31.39 | 2.8 |
| 203 | | Макароны отварные  Подлив | | | 200 | | | | | 7,4 | 6,0 | | 35,3 | | | 224,8 | | | | 0,06 | | - | | - | | | | | 1,95 | 6,48 | 37,2 | 11,49 | 1,46 |
| 348 | | Компот из изюма и урюка с вит «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | | 1,08 | | - | | | | | - | 6,4 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | | - | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | | **45.94** | **36.2** | | **111.2** | | | **854.02** | | | | **0.44** | | **135.7** | | **18.0** | | | | | **2.47** | **105.84** | **522.41** | **112.9** | **61.13** |
| 5 день пятница | Обед | | 99 | | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной | | | 300 | | | | | 50,25 | 4,2 | | 116,82 | | | 677,07 | | | | 1,74 | | 4,11 | | 0,36 | | | | | 20,46 | 279,24 | 722,16 | 236,1 | 20,70 |
| 244 | | Рыба припущенная с овощами | | | 100 | | | | | 21,1 | 13,6 | | - | | | 206,25 | | | | 0,04 | | - | | 20 | | | | | - | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 312 | | Пюре картофельное с маслом сливочным | | | 200 | | | | | 11,64 | 19,48 | | 100 | | | 596,94 | | | | 0,78 | | - | | 0,18 | | | | | 2,0 | 187,68 | 522,78 | 153,62 | 4,78 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | | 0,04 | - | | 24,76 | | | 94,2 | | | | 0,01 | | 1,08 | | - | | | | | - | 6,4 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | | | 93,52 | | | | 0,04 | | - | | - | | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 43 | | Салат из отварной свеклы с растит. маслом | | | 100 | | | | | 1.41 | 5.08 | | 9.02 | | | 87.4 | | | | 0.03 | | 32.45 | | - | | | | | - | 37.37 | 27.61 | 15.16 | 0.51 |
|  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | **88.8** | | **42.96** | | **278.79** | | | | **1793.18** | | **2.64** | | | **37.64** | | | **20.54** | | | | **22.98** | **558.89** | **1453.95** | **438.08** | **28.41** |
| 6 день понедельник | Обед | | 111 | | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной | | | 300 | | | | 5.99 | | 7.54 | | 15.53 | | | | 148.28 | | 0.08 | | | 0.04 | | | 1.28 | | | | - | 40.09 | 43.73 | 6.78 | 0.38 |
| 608 | | Котлета из говядины | | | 80 | | | | 12.44 | | 9.24 | | 12.56 | | | | 183.0 | | 0.08 | | | 0.12 | | | 23.0 | | | | - | 35.0 | 133.1 | 25.7 | 1.2 |
| 171 | | Греча рассыпчатая, подлив | | | 150 | | | | 8.3 | | 8.9 | | 37.35 | | | | 262.5 | | 0.19 | | | - | | | 37.5 | | | | - | 24.7 | 197.2 | 131.7 | 4.4 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | | | 200 | | | | 0,04 | | - | | 24,76 | | | | 94,2 | | 0,01 | | | 1,08 | | | - | | | | - | 6,4 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | | 60 | | | | 3,16 | | 0,4 | | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | | - | | | - | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  |  | |  | | **ИТОГО:** | | |  | | | | **40.86** | | **29.7** | | **104.94** | | | | **973.7** | | **0.322** | | | **2.44** | | | **38.78** | | | | **0.72** | **108.09** | **294.23** | **191.21** | **5.41** |
| 7 день вторник | Обед | | 82 | | Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной | | | 300 | | | | 2,85 | | 6,08 | | 15,58 | | | | 140,4 | | 0,135 | | | 1,14 | | | 1,38 | | | | 0,12 | 32,76 | 16,95 | 32,8 | 0,87 |
| 286 | | Тефтели мясные | | | 80 | | | | 23.8 | | 19.52 | | 5.74 | | | | 203.0 | | 0.21 | | | 1.54 | | | - | | | | - | 29.4 | 234.98 | 31.39 | 2.8 |
| 312 | | Пюре картофельное со сливочным маслом | | | 200 | | | | 4.12 | | 6.4 | | 27.4 | | | | 184.8 | | 0.18 | | | 24.4 | | | - | | | | - | 49.7 | 146.64 | 37.3 | 149.3 |
| 441 | | Компот из плодов шиповника с вит. «С» | | 200 | | | | 0,68 | | | 0,28 | | 24,8 | | | | 117,08 | | - | | | 80 | | | 0,28 | | | | - | 19,2 | 4,92 | 3,08 | 0,68 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | | 19,32 | | | | 93,52 | | 0,04 | | | - | | | - | | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 38 | | Салат из моркови | | 100 | | | | 1,08 | | | 0,18 | | 8.62 | | | | 40.4 | | 0.05 | | | 6.25 | | | - | | | | - | 24.28 | 44.0 | 30.75 | 1.08 |
| 8 день среда  среда | Обед | | | 88 | | Суп гороховый на курином бульоне со сметаной | 300 | | | | 1,20 | | | 0,21 | | | 9,06 | | | | 40,92 | | | 0,03 | | 11,4 | | | 1,17 | | | 0,12 | 90,21 | 41,07 | 17,64 | 1,17 |
| 637 | | Птица отварная (голень) | 140 | | | | 21,1 | | | 13,6 | | | - | | | | 206,25 | | | 0,04 | | - | | | 20 | | | - | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 304 | | Рис отварной со сливочным маслом | 200 | | | | 11,64 | | | 19,48 | | | 100 | | | | 596,94 | | | 0,78 | | - | | | 0,18 | | | 2,0 | 187,68 | 522,78 | 153,62 | 4,78 |
| 332 | | Кисель из концентрата плодов, с витамином «С» | 200 | | | | 0,31 | | | - | | | 39,4 | | | | 160 | | | 0,012 | | 2,4 | | | - | | | 0,2 | 22,46 | 18,5 | 5,58 | 0,19 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | | | 19,32 | | | | 93,52 | | | 0,04 | | - | | | - | | | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | | | **34,03** | | | **28,79** | | | **126,63** | | | | **875,79** | | | **0,71** | | **10,58** | | | **21,13** | | | **2,12** | **270,54** | **607,73** | **163,13** | **7** |
| 9 день четверг | Обед | | | 102 | | Щи из свежей капусты и картофеля на курином бульоне со сметаной | 300 | | | | 7.8 | | | 48 | | | 15.94 | | | | 552.3 | | | 0.29 | | 1 | | | - | | | 2.45 | 53 | 95.4 | 37 | 2.68 |
| 436 | | Жаркое по - домашнему | 80/160 | | | | 27.53 | | | 7.47 | | | 21.95 | | | | 265.0 | | | 0.21 | | 8.97 | | | 24.0 | | | - | 31.1 | 337.0 | 65.7 | 4.03 |
| 868 | | Компот из смеси сухофруктов с вит. «С» | 200 | | | | 0,04 | | | - | | | 24,76 | | | | 94,2 | | | 0,01 | | 1,08 | | | - | | | - | 6,4 | 3,6 | - | 0,18 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | 60 | | | | 3,16 | | | 0,4 | | | 19,32 | | | | 93,52 | | | 0,04 | | - | | | - | | | 0,52 | 9,2 | 34 | 13 | 0,44 |
|  | |  | |  | | **Итого:** |  | | | **39.89** | | | | **56.27** | | | | **88.38** | | | **1058.62** | | | **0.56** | | **9.97** | | | **24.0** | | **2.97** | | **105.3** | **468.8** | **115.7** | **7.95** |
| 10 день пятница | | Обед | | 200 | | Суп пюре картофельный на курином бульоне с гренками со сметаной | 300 | | 6,39 | | | | | 9,21 | | | | 33,6 | | | 246 | | | 0,14 | | 7,29 | | | - | - | | | 82,35 | - | - | 1,47 |
| 591 | | Гуляш из говядины | 80 | | 11,64 | | | | | 13,43 | | | | 2,31 | | | 176,8 | | | 0,02 | | 0,74 | | | - | 0,45 | | | 11,44 | 123,3 | 17,6 | 2,45 |
| 203 | | Макаронные изделия со сливочным маслом | 200 | | 7,4 | | | | | 6,0 | | | | 35,3 | | | 224,8 | | | 0,06 | | - | | | - | 1,95 | | | 6,48 | 37,2 | 11,49 | 1,46 |
| 348 | | Компот из кураги с вит-. «С» | 200 | | 0,81 | | | | | 0,05 | | | | 26,17 | | | 101,85 | | | 0,02 | | 0,8 | | | - | - | | | 32,53 | - | - | 0,69 |
|  | | Хлеб пшеничный витамин. | 60 | | 3,16 | | | | | 0,4 | | | | 19,32 | | | 93,52 | | | 0,04 | | - | | | - | 0,52 | | | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 33 | | Салат из свеклы | 100 | | 1.43 | | | | | 6.09 | | | | 8.36 | | | 93.9 | | | 0.02 | | 9.5 | | | - | - | | | 35.15 | 40.97 | 20.9 | 1.33 |
|  | | **ИТОГО:** |  | | **32.03** | | | | | **35.38** | | | | **133.93** | | | **974.67** | | | **0,3** | | **18.33** | | | **-** | **2,92** | | | **177.15** | **236.27** | **63.19** | **7.84** |