



Согласовано:
 Директор МБОУ «ЯНОШ» им. Героя Советского Союза Петра Харитоновича Бухгалдова
 /Е.Н. Моряков
 Дата: 27 ноября 2023г.



Директор ОО «Янтинговский общепит»
 /О.И. Автлина
 Дата: 27 ноября 2023 г.

Десятидневное меню для обучающихся образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 лет и старше
Осень - зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
15	Сыр порцирами	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
173	Каша молочн.пшениная с маслом	210(200/10)	320,3	8,74	12,49	43,87	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46			
379	Кфейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1			
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0,02	0	4	13	2,8	0,22			
338	Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	555	649,2	19,71	21,75	88,08	0,29	6,77	0,15	0,8	488,54	443,4	82,49	3,03			
Обед																	
43	Салат из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54			
102	Суп картофельный с горохом и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05			
269	Котлеты рубленые с соусом	100(50/50)	172,94	8,36	10,48	11,92	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,69			
309	Макаронные отварные	200	267,03	7,26	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,09			
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47			
	Итого	890	823,03	28,73	31,16	108,87	1,47	58,57	0,6	7,68	108,19	289,89	91,54	5,84			
День 2 (Вторник)																	
Завтрак																	
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260 (250/10)	327,2	9,64	14,82	39,92	0,22	1,61	0,06	0,96	177,49	288,8	86,15	2,07			
382	Ккакао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87			
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44			
	Итого	555	722,1	18,85	22,73	112,28	0,35	3,01	0,1	1,45	321,51	460,4	134,05	4,36			
Обед																	
66	Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	0,08	22,04	0,04	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77			
82	Борщ с капустой картоф. со смет.и мясом	255 (12,5/5/237,5)	134,06	5,52	9,19	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24			
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14			

			День 5 (Пятница)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19		
	15 сыр порциями	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	338 Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
		Итого	565	733,11	24,62	18,57	112,31	0,4	5,47	0,12	1,4	383,19	551,78	231,59	8,86	
Обед	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77		
	96 Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	255 (12,5/5/237,5)	152	5,41	9,08	16,91	0,1	7,54	0,28	2,41	21,4	74,65	26,25	0,97		
	290 Филе куриное тушеная в смет.соусе	100(50/50)	92,48	10,36	15	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05		
	310 Картофельное пюре со слив.маслом	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32		
	342 Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	895	796,15	24,23	45,81	97,21	0,38	29,07	0,74	8,37	123,32	258,19	89,83	3,98	
				День 6 (Суббота)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	260(250/10)	351,13	11,47	12,62	46,01	0,04	1,63	0,06	0,1	150,88	114,35	17,33	0,14		
	209 Яйцо вареное	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1		
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
		Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	3,8	
		Итого	550	679,23	23,65	20,35	95,55	0,16	2,93	0,18	0,39	302,88	313,65	43,13	5,04	
Обед	45 Салат из белокочанной капусты	100	84,15	1,34	5,07	8,65	0,03	32,45	0,21	2,31	36,78	27,51	15,16	0,5		
	98 Суп крестьянский с крупой и мясом	250(12,5/237,5)	109,16	5,13	8,1	9,84	0,06	18	0,23	2,39	24,3	45,54	18,15	0,73		
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	105(55/50)	161,44	8,39	9,54	11,54	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28		
	309 Макароны отварные	230	294,63	8,19	6,62	49,2	0,08	0	0,03	1,25	6,03	58,46	10,49	1,23		
	348 Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,6		
		Хлеб Дарницкий	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47	
		Итого	925	856,21	26,13	29,85	123,57	0,27	52,05	0,48	8,46	118,04	272,29	71,39	4,81	
			День 7 (Понедельник)													
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества								
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	3 Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49		
	174 Каша молоч.рисовая с маслом	210(200/10)	281,28	5,89	11,16	38,83	0,06	1,3	0,06	0,28	124,68	157,4	35,64	0,55		
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
		Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338 Фрукты	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	580	679,68	17,37	22,87	98,78	0,19	6,7	0,13	0,87	403	390,6	80,89	3,24	
Обед	52 Салат из моркови с изюмом	100	90,87	1,22	6,08	7,87	0,04	3,45	0,9	0,22	18,63	33,92	20,23	0,53		
	102 Суп картофельный с горохом и мясом	250(12,5/237,5)	165,99	8,37	8,46	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05		
	269 Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	165,6	9,55	9,54	11,51	1,39	1,18	0,02	0,27	29,07	110,84	17,91	1,55		

	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38
	Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
	Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
	Итого	565	728,11	25,02	18,47	110,61	0,43	39,47	0,12	1,2	408,19	560,78	240,56	7,96
	Итого	550	690,2	22,98	20,32	97,13	0,16	3,03	0,18	0,39	311,88	320,4	44,18	1,8
	Всего за неделю		4208,46	138,01	139,85	578,48	1,62	94,07	0,88	5,36	2204,35	2589,84	623,4	21,12
	Средний показатель		701,41	23,00	23,31	96,41	0,27	15,68	0,15	0,89	367,39	431,64	103,90	3,52
	Итого	580	679,68	17,36	22,87	98,99	0,19	6,7	0,67	0,87	403	390,6	80,89	3,24
	Итого :	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,08	3,42
	Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
	Итого	625	778,52	25,59	26,42	108,32	0,24	5,44	0,24	1,92	239,73	371,42	62,12	4,9
	Итого	550	632,63	18,43	15,75	98,24	0,18	39,63	0,09	0,34	313,88	247,35	47,93	0,78
	Итого	710	782,26	21,38	24,45	119,07	0,24	4,56	0,19	2,44	314,62	520,11	81,63	3,05
	Всего за неделю		4219,44	134,66	142,03	591,06	1,31	64,58	1,54	7,73	1766,32	2311,46	405,19	19,61
	Средний показатель		703,24	22,44	23,67	98,51	0,22	10,76	0,26	1,29	294,39	385,24	67,53	3,27

Обед

	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,34
	Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
	Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
	Итого	925	778,83	25,52	44,1	102,86	0,48	31,35	0,77	8,95	105,98	315,56	114,16	5
	Итого	925	848,78	23,35	27,59	127,19	0,31	55,61	0,48	9,04	131,97	332,92	91,81	5,4
	Всего за неделю		4981,28	149,89	191,69	655,49	4,54	262,02	3,44	51,48	811,59	2206,5	770,63	37,35
	Средний показатель		830,2133	24,98	31,95	109,25	0,76	43,67	0,57	8,58	135,27	367,75	128,44	6,23
	Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
	Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
	Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
	Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	328,77	118,29	4,82
	Всего за неделю		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
	Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91