



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

17.09.2020 № 672

г. Грязовец

Об утверждении 10-дневного
меню горячего питания для
обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных
учреждений Грязовецкого
муниципального района

С целью предоставления качественного питания обучающимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района в соответствии с рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района (Приложение 1).

Начальник Управления образования



Т.А. Патракеева

СОГЛАСОВАНО

Представитель Управления

Роспотребнадзора по

Вологодской области

для *Т.В. Кривин*

документов 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления

образования Грязовецкого

муниципального района

Т.А. Патракеева

«17» октября 2020 г.

(приказ Управления образования

Грязовецкого муниципального

района от 17.09.2020 №672)

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
	1 НЕДЕЛЯ														
	Понедельник														
	Завтрак														
182/11	Каша рисовая	200	6	5,8	29,2	236,5	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3	
376/11	Чай сладкий молочная	200	0,53	-	9,47	49,2	0,6	4,3	3,0	0,34	6,9	143,0	14,5	1,2	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50	0,26	0,1	0,013	0,02	23,4	118,5	0,08	2,2	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	4,2	7,13	104	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
	Сыр (Российский и др)	10	4,64	5,9	-	112,3	0,01	0,14	52,0	0,1	17,6	100,0	7,0	0,2	
	Итого	455	14,43	16,3	60,29	552,0	1,52	6,44	126,625	0,87	163,5	609,0	48,37	7,2	
	Обед														
45/11	Салат из св.	100	2,18	6,9	20,18	90,0	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
	капусты														
102/11	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	125,0	0,06	10,0	-	-	49,25	22,5	26,5	0,78	
тгк	Биточки (птица)	100	12,13	17,9	18,0	331,0	0,07	23,33	29,5	-	139,0	225	50,5	41,67	
302/11	Греча отварная	180	3,04	6,84	14,75	202,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
349/11	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	87,0	0,02	1,16	17,25	-	16,84	18,98	6,0	0,27	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,04	-	-	0,36	9,6	45,2	11,0	1,25	
	Итого	860	25,25	35,63	104,2	865,0	0,27	58,92	46,75	4,62	269,69	374,5	117,5	45,24	
	Вторник														
	Завтрак														
234/11	Биточки рыбные	100	9,2	13,38	21,25	186,6	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	
312/11	Картофельное пюре	180	3,85	2,8	15,16	183,8	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
тгк	Чай с апельсином	200/7	0,53	-	9,87	29,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
	Итого	527	16,84	23,78	67,9	554,0	1,52	6,23	42,862	1,02	129,18	398,55	69,96	7,13	
	Обед														
71/11	Помидор свежий порционный	100	1,12	10,15	3,02	52,0	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
82/11	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	12,75	184,3	0,05	20,5	0	0,8	65,0	185,0	25,0	0,8	
250/11	Бефстроганов	100	17,0	7,13	-	271,6	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
309/11	Макароны	180	3,6	5,52	28,44	158,36	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
	отварные														
ттк	Компот из черной смородины	200	0,16	2,08	27,5	106,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,05	-	-	0,34	9,6	42,2	11,0	1,25	
	Итого	870	25,95	30,22	91,47	802,5	0,516	30,23	56,26	2,19	179,92	594,58	121,69	7,76	
	Среда														
	Завтрак														
210/11	Омлет натуральный	200	16,8	9,37	3,28	363,0	0,01	0,8	0,07	0,01	1	5,6	0,2	0,8	
71/11	Огурец свежий порционный	25	1,55	0,1	3,25	10,2	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
377/11	Чай сладкий с лимоном	200/7	3,6	2,67	29,2	94,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3	
	Итого	472	25,21	19,74	57,35	621,2	0,506	1,07	0,092	0,39	70,4	309,13	22,09	8,77	
	Обед														
71/11	Огурец свежий порционный	100	1,55	6,88	4,78	50,42	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
98/11	Суп рисовый с картофелем	250	1,97	2,71	15,11	133,14	0,05	20,5	0	0,8	6,05	185,0	25,0	0,8	
ттк	Грудка припущенная «Наслаждение»	100	12,09	12,34	2,84	320,4	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
304/11	Рис отварной	180	6,12	7,8	34,2	185,16	0,15	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3	
388/11	Компот из	200	1,4	0,27	17,2	124,3	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
	плодов сухих (шиповник)															
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30	0,12	0	0,018	0	15,2	67,0	13,2		0,9	
	Итого	860	25,37	30,44	93,89	843,4	0,53	54,23	56,287	1,84	116,07	561,58	148,89	6,41		
	Четверг															
	Завтрак															
223/11	Запеканка творожная с джемом	200/20	14,44	22,32	69,9	342,0	0,07	0,56	0,079	0	160,9	226,4	29,0		0,8	
382/11	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	135,8	0,03	1,47	-	-	158,7	132	29,33		2,4	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0		1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09		2,3	
	Итого	460	21,48	30,59	117,52	631,8	0,39	2,03	0,091	0,37	352,1	520,3	68,42	6,74		
	Обед															
52/11	Салат из свеклы	100	1,85	10,3	7,7	57,3	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62		0,83	
88/11	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	277,2	0,03	0	0	1,0	33,0	223,0	23,0		0,5	
268/11	Котлета рубленая из мяса	100	8,53	17,09	2,81	298,9	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1		2,3	
310/11	Картофель отварной	180	3,7	2,8	12,16	176,8	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1		2,3	
342/11	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2		0,34	
	Хлеб ржаной (ржано-	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7		3,9	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe
	пшеничный]													
	Итого	780	18,28	37,77	73,44	976,4	0,542	22,1	0,022	6,19	113,31	520,22	59,72	10,17
	Пятница													
	Завтрак													
204/11	Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	11,69	16,08	35,4	322,95	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
376/11	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	114,9	0,03	1,47	-	-	158,7	132,0	29,33	2,4
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3
	Фрукт	100	-	5,9	-	33,3	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
	Итого	540	15,48	29,58	66,49	625,15	0,39	1,61	52,012	2,42	379,2	428,4	53,92	6,89
	Обед													
59/11	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	2,87	2,35	27,85	60,3	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
103/11	Суп с макаронными изделиями	250	7,3	6,3	9,3	145,3	0,03	0	0	1	33	223	23,0	0,5
291/11	Плов из птицы	200	16,55	10,47	30,73	299,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3
348/11	Компот из изюма	200	0,16	0,08	27,5	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9
	Итого	860	29,12	19,64	115,14	671,1	0,516	22,1	0,01	6,18	90,01	400,72	59,62	7,87
	2 НЕДЕЛЯ													
	Понедельник													
	Завтрак													
182/11	Каша пшённая молочная	200	47,3	4,3	29,27	231,6	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
тгк	Чай фруктовый	200	0,53	-	9,87	115,4	-	0,27	-	-	13,6	49,88	6,7		1,29	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0		1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09		2,3	
15/11	Сыр (Российский др.)	10	4,64	5,9	-	53,75	0,01	0,14	52,0	0,1	176	100,0	7,0		0,2	
	Итого	455	55,73	17,8	60,76	554,75	0,7	2,31	123,612	0,87	314,4	439,78	50,49		6,33	
	Обед															
45/11	Салат из св. капусты	100	2,18	8,6	15,14	50,42	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62		0,83	
99/11	Суп овощной со сметаной	250/10	2,28	2,33	11,25	154,1	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5		0,8	
278/11	Тефтели (мясные)	100	12,34	14,16	11,0	279,4	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8		2,2	
304/11	Рис припущенный	180	4,4	6,5	20,0	194,4	0,151	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1		1,3	
348/11	Компот из свежих яблок	200	2,16	0,16	17,88	145,3	0	0,9	0	1,6	10,0	30,0	24,0		0,4	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33		2,4	
	Итого	610	25,6	32,19	95,03	853,62	0,831	48,92	17,539	5,245	246,58	622,32	129,35		7,93	
	Вторник															
	Завтрак															
тгк	Котлета «детская»	100	6,98	5,6	1,15	234,75	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7		1,3	
302/11	Греча отварная	180	3,16	7,13	15,36	178,24	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5		0,75	
379/11	Кофейный напиток	200	3,78	0,67	26,0	125,4	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7		2,13	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0		1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09		2,3	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
	Итого	520	17,18	21,0	64,13	692,39	0,75	2,17	71,612	2,72	150,4	346,53	55,99	7,72		
	Обед															
71/11	Огурец свежий порционный	100	2,22	10,13	14,2	3,93	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		
96/11	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	124,6	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8		
ттк	«Вулканчик» рыбный	100	18,23	16,88	24,6	320,5	0,02	0	10,0	0,15	19,5	72,0	20,0	0,9		
310/11	Картофель отварной	180	3,7	2,8	12,16	184,13	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3		
389/11	Сок фруктовый (овощной)	200	1,47	-	22,8	158,3	0,02	4,0	-	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4		
	Итого	860	30,06	35,45	109,1	821,46	0,686	28,02	27,512	3,98	272,68	589,62	92,55	10,03		
	Среда															
	Завтрак															
223/11	Запеканка творожная с яблоком	200	24,0	20,37	34,9	286,0	0,07	0,56	0,079	0	160,9	226,4	29,0	0,8		
	Джем фруктовый	15	0,1	-	9,32	25,6	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2		
ттк	Чай с апельсином	200	3,6	2,67	3,2	125,4	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,7	2,13		
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3		
	Итого	455	30,96	30,64	69,04	591,0	0,37	0,97	52,091	0,47	383,0	510,43	57,79	6,67		
	Обед															
88/11	Щи из св. капусты со сметаной	250/10	1,97	2,71	12,11	135,8	0,03	0	0	1	33,0	223,0	23,0	0,5		

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
294/11	Котлеты (птица)	100	12,34	11,0	11,5	336,9	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59		2,25	
321/11	Капуста тушеная	180	7,32	9,0	33,13	169,25	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5		0,75	
349/11	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	125,1	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4		0,6	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2		1,6	
	Итого	870	25,03	23,45	93,76	797,05	0,4	1,62	56,26	4,99	127,21	602,08	113,69		5,7	
	Четверг															
	Завтрак															
239/11	Тефтели рыбные	100	7,62	5,0	44,95	192,9	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7		1,3	
312/11	Картофельное пюре	180	3,85	2,9	12,66	126,8	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1		2,3	
376/11	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	125,4	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73		2,13	
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0		1,24	
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09		2,3	
	Итого	535	15,26	15,5	81,7	599,1	0,716	2,17	71,624	0,78	161,7	431,53	48,62		9,27	
	Обед															
59/11	Салат из моркови с яблоками с м/р	100	2,22	10,13	14,2	3,93	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62		0,83	
82/11	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	254,3	0,15	15,2	75	2,8	105,0	278,0	70,0		20,0	
259/11	Жаркое домашнему	200	16,92	13,08	18,26	368,2	0,07	23,33	29,5	-	139,5	225,0	50,5		41,67	
ттк	Компот из черной смородины	200	0,16	0,08	27,5	135,6	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4		0,6	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2		1,6	
	Итого	790	23,37	28,63	95,47	792,03	0,49	59,32	104,51	7,37	276,14	681,42	168,72		64,7	

	Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
	Пятница															
	Завтрак															
тгк	Биточки (мясо или птица)	100	15,2	12,35	13,5	226,9	0,03	0,1	22,0	0,33	31,33	83,0	12,67	7,33		
309/11	Макаронные изделия	180	6,12	9,0	31,87	138,7	2,65	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53		
377/11	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,87	125,4	0,45	100	-	-	7,73	2,13	2,67	0,53		
	Хлеб	30	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
14/11	Масло сливочное	10	0,1	7,2	7,13	104,0	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3		
	Фрукт	100	-	5,9	-	33,3	0,01	0,14	52	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2		
	Итого	527	25,11	34,85	76,86	678,3	3,43	100,2	101,012	1,4	250,17	408,53	51,44	12,13		
	Обед															
45/11	Салат из свежей капусты	100	2,9	2,35	27,85	53,58	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52		
тгк	Суп рыбный	250	2,45	8,28	13,13	135,0	0,5	2,25	17,5	0,25	40,0	220,0	17,5	0,8		
260/11	Гуляш мясной	100/50	7,7	13,6	13,5	268,4	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2		
304/11	Рис отварной	180	10,7	4,9	23,8	224,6	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3		
388/11	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,4	0,27	7,2	123,5	0,03	1	-	1	40,48	36,6	26,2	0,86		
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4		
	Итого	910	26,39	29,84	105,24	835,08	0,666	29,15	17,532	3,595	313,35	682,62	104,93	9,08		