

директор школы
МБОУ СШ № 2 г.Починка



О.С.Илларионова

Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка
I - IV классы

№ Рецепт	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
завтрак														
23	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,65	2,06	44,00	0,01	10,83	0,00	5,03	10,64	16,98	10,47	0,50
203	Макаронные изделия отварные	150	5,37	6,08	31,98	206,00	0,09	0,00	28,58	0,82	12,75	37,58	8,50	0,86
268	Котлета	80	10,26	20,92	10,46	273,00	0,02	3,08	0,00	0,51	7,28	23,44	25,52	1,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ГОСТ	Фрукт	100	0,40	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		18,75	30,67	84,37	693,00	0,30	45,94	28,58	6,95	64,67	128,80	65,09	6,02
обед														
23	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,65	2,06	44,00	0,01	10,83	0,00	5,03	10,64	16,98	10,47	0,50
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	5,31	7,70	10,99	143,00	0,06	11,03	8,73	2,54	57,77	79,20	29,17	1,51
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,10	42,64	261,00	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
268	Котлета	100	12,31	31,90	12,62	341,00	4,08	3,89	38,18	3,39	10,98	147,15	30,45	1,90
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ГОСТ	Фрукт	100	0,40	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		29,38	51,37	115,18	998,00	4,42	57,78	85,01	12,93	136,08	380,53	112,35	9,05

2 день

завтрак														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,89	25,96	9,05	0,27
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,00	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	3,09
233	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7,48	7,49	10,64	140,00	0,07	4,90	31,68	0,34	65,49	113,11	25,89	0,68
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	96,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		13,50	14,26	75,03	541,00	0,38	68,15	31,68	5,95	154,46	266,87	84,29	7,20
обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,89	25,96	9,05	0,27
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	5,62	17,51	158,00	0,12	8,60	8,73	1,57	37,24	92,18	30,32	1,41
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35
233	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7,48	7,49	10,64	140,00	0,07	4,90	31,68	0,34	65,49	113,11	25,89	0,68
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		21,73	21,48	106,35	728,00	0,56	82,80	40,41	7,87	210,52	424,21	134,66	7,84

3 день

завтрак														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	10,92	0,63
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,07	0,00	0,00	0,54	8,45	111,23	72,00	0,86
234	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,00	0,2	0,92	16,99	0,85	21,62	83,42	17,32	0,88
349	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,30	0,15
	ИТОГО		17,59	29,23	65,29	601,00	0,46	6,33	55,99	2,28	191,71	343,36	116,84	3,40
обед														
23	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	10,92	0,63
96	Суп картофельный с бобовыми	250	9,00	8,05	16,59	188,00	0,23	6,18	8,73	2,57	50,72	112,70	38,62	2,33
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,09	0,00	0,00	0,72	35,71	148,30	21,30	0,78
234	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,00	0,2	0,92	16,99	0,85	21,62	83,42	17,32	0,88
349	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	ИТОГО		25,64	34,52	95,72	822,00	0,72	12,40	25,72	5,24	144,19	454,43	110,26	6,47

4 день

завтрак														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
223	Каша молочная пшенная вязкая	200	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,32	2,37
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	24,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		15,51	14,68	110,12	638,00	0,40	36,97	78,80	1,38	341,22	416,27	104,88	6,20
обед														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
121	Суп молочный с крупой	250	2,54	4,07	25,74	152,00	0,06	0,83	0,00	2,35	159,50	49,00	17,68	0,15
223	Каша молочная пшенная вязкая	200	8,64	11,06	54,30	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,32	2,37
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	24,00	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		17,05	18,75	130,86	767,00	0,42	37,80	78,80	3,60	498,42	456,57	119,26	6,15

5 день

завтрак														
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,00	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40

289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,14	13,37	54,80	0,77	32,67	221,30	41,14	2,09
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,13	4,00	0,00	0,39	14,00	26,10	8,00	2,80
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		22,14	24,10	64,34	564,00	0,36	57,41	113,80	1,96	217,13	375,48	79,19	7,98
обед														
29	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,63	2,27	44,00	0,02	7,93	0,00	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
125	Суп картофельный с рыбой	250	7,15	4,59	19,27	150,00	0,16	23,42	0,03	2,20	27,55	136,21	38,83	1,32
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,14	13,37	54,80	0,77	32,67	221,30	41,14	2,09
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
	ИТОГО		30,91	28,78	97,75	784,00	0,43	45,54	113,83	4,70	255,96	543,33	132,28	6,17

6 день

завтрак														
71	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,06	2,94	0,00	0,06	10,20	21,38	8,40	0,30

303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,07	0,00	0,00	0,54	8,45	111,23	72,00	0,86
256	Мясо тушеное	80	8,46	22,54	2,05	244,00	0,22	0,14	0,00	2,06	15,26	101,41	18,08	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ТУ	Йогурт	100	0,80	0,20	7,50	40,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		16,37	27,83	71,08	607,00	0,57	42,11	17,00	3,35	81,91	291,82	131,08	6,43
обед														
71	Овощи натуральные свежие -огурец	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,06	2,94	0,00	0,06	10,20	21,38	8,40	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,28	7,73	7,95	129,00	0,06	16,13	8,73	2,49	57,29	73,60	25,17	1,11
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,09	0,00	0,00	0,72	35,71	148,30	21,30	0,78
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,60	1,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		25,50	42,66	85,88	844,00	0,68	51,28	8,73	6,73	162,78	457,14	108,88	7,73

7 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,04	4,95	0,00	0,22	11,40	33,61	9,63	0,44

215	Омлет паровой	165	17,01	29,61	4,41	354,00	0,09	0,51	382,20	0,87	152,70	287,40	22,44	3,09
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		23,55	41,57	46,14	655,00	0,21	18,40	461,20	1,97	325,50	449,41	85,92	7,18
обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,04	4,95	0,00	0,22	11,40	33,61	9,63	0,44
96	Рассольник ленинградский	250	5,53	7,87	12,03	147,00	0,10	8,73	8,73	2,49	37,19	81,33	27,22	1,21
215	Омлет паровой	165	17,01	29,61	4,41	354,00	0,09	0,51	382,20	0,87	152,70	287,40	22,44	3,09
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
	ИТОГО		31,04	49,44	60,30	824,00	0,32	17,13	449,93	4,48	363,49	547,74	85,24	6,76

8 день

завтрак														
23	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,65	2,06	44,00	0,01	10,83	0,00	5,03	10,64	16,98	10,47	0,50
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,00	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	3,09

233	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7,48	7,49	10,64	140,00	0,07	4,90	31,68	0,34	65,49	113,11	25,89	0,68
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	85,00	0,13	4,00	0,00	0,39	14,00	26,10	8,00	2,80
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		14,23	15,94	78,01	516,00	0,52	47,89	51,68	6,73	142,01	296,89	124,01	10,47
обед														
23	Салат из свежих помидор	60	0,65	3,65	2,06	44,00	0,01	10,83	0,00	5,03	10,64	16,98	10,47	0,50
101	Суп картофельный с крупой	250	5,48	5,49	12,16	125,00	0,10	8,60	8,73	1,37	34,74	80,58	25,82	1,16
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35
233	Рыба запеченная в молочном соусе	110	7,48	7,49	10,64	140,00	0,07	4,90	31,68	0,34	65,49	113,11	25,89	0,68
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
	ИТОГО		20,83	23,05	89,31	663,00	0,51	51,37	40,41	7,67	187,77	392,93	122,28	5,62

9 день

завтрак														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,6	459,00	0,07	0,80	78,00	0,50	332,50	258,20	45,15	1,09

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,08	1,30	38,10	1,09	125,78	50,10	14,00	0,13
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
	ИТОГО		30,76	21,56	91,92	687,00	0,32	4,52	116,10	2,20	484,21	368,01	89,07	2,37
обед														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,08	13,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	0,00	2,35	163,00	56,73	26,68	0,65
223	Запеканка из творога	170	24,84	18,80	47,6	459,00	0,07	0,80	78,00	0,50	332,50	258,20	45,15	1,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,08	1,30	38,10	1,09	125,78	50,10	14,00	0,13
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
	ИТОГО		35,23	26,31	104,88	814,00	0,37	5,35	116,10	4,42	644,91	416,04	112,45	2,82

10 день

завтрак

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,89	25,96	9,05	0,27
203	Макаронные изделия отварные	150	5,37	6,08	31,98	206,00	0,09	0,00	28,58	0,82	12,75	37,58	8,50	0,86
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,02	0,66	0,00	0,51	29,84	23,44	15,60	1,04
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		19,95	19,38	96,25	645,00	0,30	43,63	28,58	7,26	112,86	147,22	69,81	5,67
обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,89	25,96	9,05	0,27
102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,00	8,05	16,59	188,00	0,23	6,18	8,73	2,57	50,72	112,70	38,62	2,33
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,10	42,64	261,00	0,08	0,00	38,10	1,09	16,19	50,10	10,86	1,09
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,02	0,66	0,00	0,51	29,84	23,44	15,60	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ГОСТ	Фрукт	100	0,04	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		32,22	29,45	130,50	927,00	0,53	49,81	46,83	10,39	173,52	308,74	121,59	9,20