

директор школы
МБОУ СШ № 2 г.Починка



С.Илларионова

Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка
V - XI 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	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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		23,57	43,67	107,19	864,00	4,45	46,75	76,28	10,36	76,41	282,43	78,98	6,97

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	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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		15,03	15,86	91,84	635,00	0,53	74,20	31,68	6,27	171,38	313,13	100,14	5,86

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	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 пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		16,54	26,47	92,00	683,00	0,61	38,22	16,99	2,64	107,57	333,53	76,74	5,77

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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		19,45	19,11	110,25	700,00	0,47	5,08	117,80	1,72	461,82	497,97	107,48	4,55

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	96,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		22,14	24,10	64,34	620,00	0,36	57,41	113,80	1,96	217,13	375,48	79,19	7,98

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	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 пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	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		19,72	34,93	80,93	724,00	0,71	35,15	0,00	4,21	103,59	364,64	79,50	6,05

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
	ИТОГО		23,51	41,57	36,27	615,00	0,17	8,40	441,20	1,57	317,50	421,41	43,92	4,38

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	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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		15,76	17,54	94,82	610,00	0,67	53,94	51,68	7,05	158,93	343,15	139,86	9,13

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	120	17,54	13,27	33,6	324,00	0,07	0,57	78,00	0,50	234,70	258,20	31,87	0,77
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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
	ИТОГО		23,96	16,03	87,92	600,00	0,42	4,29	116,10	2,46	391,01	385,41	82,39	2,45

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	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
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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
	ИТОГО		22,68	21,40	107,04	708,00	0,36	11,63	38,10	7,79	104,90	166,44	69,47	4,10