



Утверждаю:

директор школы  
МБОУ СШ № 2 г.Починка

Ю.С.Игарионова

изменение 2 в 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
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
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 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		23,63	43,67	107,39	866,00	4,43	49,55	76,28	10,17	79,51	272,83	79,98	7,05

**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	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
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		15,52	15,93	98,78	610,00	0,52	40,08	31,68	6,77	173,66	321,47	105,90	4,00

**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
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		19,62	30,90	82,13	697,00	0,58	6,33	55,99	2,72	223,57	397,83	72,74	3,72

#### 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
174	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,00	10,85	52,93	334,00	0,14	0,96	54,80	0,77	130,67	221,30	36,46	0,60
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		16,81	18,90	108,88	682,00	0,47	5,08	117,80	1,72	445,42	497,97	99,62	2,78

#### 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
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	96,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		18,84	15,80	74,51	581,00	0,55	57,30	54,80	2,14	89,43	322,98	86,24	8,49

#### 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
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		23,16	39,36	71,06	738,00	0,68	3,26	39,00	4,29	219,59	428,94	75,50	4,00

#### 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
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	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		14,89	17,56	90,02	643,00	0,54	52,77	51,68	6,67	159,13	321,45	134,26	6,69

### 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	17,53	13,27	33,60	324,00	0,05	0,56	5,06	0,35	234,71	182,26	31,87	0,77
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	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		20,89	13,37	96,84	655,00	0,38	13,01	25,06	1,82	284,34	301,37	111,79	5,40

### 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