



Директор школы  
МБОУ СОШ № 2 г.Починка Ю.С. Лларимонова

Изменение 2 в Примерное 10-ти дневное меню  
для питания учащихся МБОУ СОШ № 2 г. Починка (дни 1, 4, 6, 8, 9)  
I - IV 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	0,03	10,83	0,00	0,33	10,64	19,10	10,47	0,50
203	Макароны с маслом сливочным	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
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
377	Чай с сахаром и лимоном	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
1	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	0,90	0,20	11,80	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		21,96	40,16	89,59	794,00	0,56	21,58	55,10	4,52	81,93	235,32	68,02	5,76
обед														
23	салат из свежих помидор	60	0,65	3,65	2,06	44,00	0,03	10,83	0,00	0,33	10,64	19,10	10,47	0,50
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86,00	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	56,00	22,78	0,88
203	Макароны с маслом сливочным	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
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,60	20,00	128,62	22,39	2,21
377	Чай с сахаром и лимоном	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
1	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
2	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	0,90	0,20	11,80	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		24,93	42,87	108,70	919,00	0,66	29,83	55,10	6,04	115,13	327,62	101,60	7,61

## 2 день

завтрак														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
312	Картофельное пюре с маслом	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 запеченая 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
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
1	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	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		15,13	17,64	97,93	621,00	0,46	67,09	31,68	3,24	181,81	307,27	110,47	6,16
обед														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
82	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104,00	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,10	26,13	1,23
312	Картофельное пюре с маслом	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 запеченая в сметанном 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
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
2	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
1	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	0,40	0,00	9,87	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		24,81	24,79	145,27	764,00	0,52	77,77	31,68	5,93	238,04	397,67	147,40	8,36

## 3 день

завтрак														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,35	9,63	0,44
303	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,09	0,00	0,00	0,72	35,76	148,30	21,30	0,78
268	Котлет мясная	105	12,31	31,9	12,62	389,00	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	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
1	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	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		21,46	42,24	81,68	802,00	4,35	40,87	38,18	4,73	92,14	355,40	81,98	6,20
обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,35	9,63	0,44
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	0,05	17,46	118,00	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
303	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,11	6,68	27,36	194,00	0,09	0,00	0,00	0,72	35,76	148,30	21,30	0,78
268	Котлет мясная	105	12,31	31,9	12,62	389,00	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	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
2	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

1	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		24,75	42,29	96,27	912,00	4,44	17,12	38,18	6,45	111,84	448,58	110,76	6,10

#### 4 день

##### завтрак

66	Салат морковь с изюмрм	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
173	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	9,04	13,44	50,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,04	1,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	1,88
1	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 порционно	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ГОСТ	фрукт	100	1,50	0,50	21,00	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		23,42	25,55	115,46	734,00	0,47	14,89	172,80	1,89	582,66	592,57	168,47	8,25

##### обед

66	Салат морковь с изюмрм	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
88	Щи со свежей капустой и сметаной	250	1,77	4,95	7,95	90,00	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
173	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	9,04	13,44	50,14	358,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,95	264,86	72,05	2,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,04	1,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	1,88
2	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
1	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
15	Сыр порционно	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
ГОСТ	фрукт	100	1,50	0,50	21,00	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		26,19	30,5	130,41	863,00	0,54	30,67	172,80	4,53	638,41	677,87	201,40	10,05

#### 5 день

##### завтрак

45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,27
289	Рагу с мясом птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,10	13,37	24,00	2,28	32,67	157,83	41,14	2,09
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
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	1,50	0,50	21,00	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		23,39	23,01	89,09	604,00	0,21	34,45	103,00	8,69	227,33	322,25	119,10	6,35

##### обед

45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,40
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
289	Рагу с мясом птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,10	13,37	24,00	2,28	32,67	157,83	41,14	2,09
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
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
2	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	1,50	0,50	21,00	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80

	ИТОГО		27,41	28,10	113,07	773,00	0,35	42,83	103,00	11,46	265,28	423,98	157,38	8,58
--	-------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	--------	-------	--------	--------	--------	------

### 6 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	11,18	0,40
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,64	8,10	42,64	261,00	0,08	0,00	38,10	1,90	16,19	50,09	10,86	1,09
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,6	1,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
1	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	1,11	1,11	11,11	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		22,06	41,03	88,58	788,00	0,55	15,14	55,10	5,30	82,53	234,13	67,94	4,86

#### 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	11,18	0,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,88	15,65	175,00	0,14	11,26	7,00	1,50	37,23	144,90	40,95	1,70
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,64	8,10	42,64	261,00	0,08	0,00	38,10	1,90	16,19	50,09	10,86	1,09
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,6	1,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
2	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
1	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		31,13	46,80	100,12	954,00	0,66	19,40	45,10	6,99	112,26	408,33	107,69	6,53

### 7 день

#### завтрак

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,00	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
215	Омлет паровой	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
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
1	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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
389	Сок яблочный 0,2л	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО		17,34	26,39	95,52	695,00	0,30	20,83	274,80	4,78	181,92	309,10	104,04	9,46

#### обед

67	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,00	0,03	5,78	0,00	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,10	86,00	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	56,00	22,80	0,88
215	Омлет паровой	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
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
2	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
1	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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80

389	Сок яблочный 0,2л	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО		20,31	29,10	114,62	820,00	0,40	29,08	274,80	6,30	215,12	401,40	137,64	11,31
<b>8 день</b>														
завтрак														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,35	9,63	0,44
312	Картофельное пюре с маслом	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
234	Биточки рыбные	130	11,18	8,94	15,62	189,00	0,07	0,55	24,05	4,19	71,71	161,77	36,29	1,28
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
1	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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		20,34	19,48	100,90	665,00	0,47	43,71	44,05	5,65	161,30	365,68	142,82	9,27
обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,02	4,95	0,00	0,23	11,40	20,35	9,63	0,44
82	Борщ со свежей капустой со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104,00	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,10	26,13	1,23
312	Картофельное пюре с маслом	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
234	Биточки рыбные	130	11,18	8,94	15,62	189,00	0,07	0,55	24,05	4,19	71,71	161,77	36,29	1,28
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
2	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
1	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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		23,14	24,40	118,83	808,00	0,53	54,39	44,05	8,34	217,54	456,08	179,75	11,47

<b>9 день</b>														
завтрак														
66	Салат морковь с изюмрм	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
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,54	13,27	33,60	324,00	0,07	0,57	78,00	0,50	234,70	258,20	31,87	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
1	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	1,11	1,11	11,11	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		25,48	18,00	90,66	618,00	0,34	11,57	119,40	1,21	426,85	449,47	95,13	3,40
обед														
66	Салат морковь с изюмрм	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
103	Суп картофельный с макаронными изделиям	250	2,69	0,05	17,46	118,00	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,54	13,27	33,60	324,00	0,07	0,57	78,00	0,50	234,70	258,20	31,87	0,77
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,58	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
1	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
2	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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		29,56	17,44	125,01	823,00	0,46	22,82	122,40	3,23	456,55	574,35	163,21	7,30

### 10 день

#### завтрак

48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	33,71	18,95	438,00	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
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
1	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	1,11	1,11	11,11	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		18,33	38,57	80,23	737,00	0,63	20,71	17,00	6,29	97,81	280,97	99,24	6,38

#### обед

48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,02	5,27	0,00	1,76	11,64	18,46	10,92	0,63
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	33,71	18,95	438,00	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
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
1	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
2	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	1,11	1,11	11,11	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		24,82	43,84	103,77	924,00	0,87	26,54	17,00	9,01	146,99	405,37	145,62	9,40