



Утверждаю:
 Директор школы
 МБОУ СШ № 2 г.Починка И.С. Илларионова

Изменение 2 в Примерное 10-ти дневное меню
 для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка (дни с 1 по 10)
 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
1 день														
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		23,29	40,16	99,59	841,00	0,65	21,58	55,10	4,78	86,53	252,72	74,62	6,16
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		16,46	17,64	107,93	668,00	0,55	67,09	31,68	3,50	186,41	324,67	117,07	6,56

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	Котлетв 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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		22,79	42,24	91,68	849,00	4,44	40,87	38,18	4,99	96,74	372,80	88,58	6,60

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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		24,75	25,55	125,46	781,00	0,56	14,89	172,80	2,15	587,26	609,97	175,07	8,65

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	60	5,80	8,30	14,83	188,00	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	635,00	0,21	34,45	103,00	8,69	227,33	322,25	119,10	6,35

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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		23,39	41,03	98,58	835,00	0,64	15,14	55,10	5,56	87,13	251,53	74,54	5,26

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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		18,67	26,39	105,52	742,00	0,39	20,83	274,80	5,04	186,52	326,50	110,64	9,86

8 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
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		21,67	19,48	100,90	712,00	0,56	43,71	44,05	5,91	165,91	383,08	149,42	9,67

9 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
	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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		26,81	18,00	100,66	665,00	0,43	11,57	119,40	1,47	431,45	466,87	101,73	3,80

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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		19,66	38,57	90,23	784,00	0,72	20,71	17,00	6,55	102,41	298,37	105,84	6,78