



Директор школы
МБОУ СШ № 2 г. Починка Д.С.Илларионова

Изменение 4 в Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка (дни 3, 4, 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
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	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 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
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 запеченная 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
304	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	200	6,11	10,72	42,36	280,00	0,09	0,00	0,00	0,72	1,82	148,30	21,78	0,70
290	Птица, тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	4,08	0,66	38,18	3,39	29,84	147,15	15,60	1,04
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		20,24	25,64	87,57	659,00	4,35	37,64	38,18	4,73	77,06	355,40	67,61	5,26
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
304	Каша рисовая вязкая с маслом	200	6,11	10,72	42,36	280,00	0,09	0,00	0,00	0,72	1,82	148,30	21,78	0,70
290	Птица, тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	4,08	0,66	38,18	3,39	29,84	147,15	15,60	1,04
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		23,53	25,69	102,16	722,00	4,44	13,89	38,18	6,45	96,76	448,58	96,39	5,16

4 день

завтрак

66	Салат морковь с изюмрм	60	0,75	0,08	3,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
173	Каша молочная пшенная вязкая	200	8,64	11,06	44,3	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,59	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
ТУ	Йогурт сливочный	100	2,00	4,00	10,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		17,47	18,68	90,25	707,00	0,37	4,97	79,20	1,38	325,22	405,57	95,59	4,00

обед

66	Салат морковь с изюмрм	60	0,75	0,08	3,37	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	0,05	0,83	33,00	0,03	159,50	113,68	17,68	0,15
173	Каша молочная пшенная вязкая	200	8,64	11,06	44,3	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
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
ТУ	Йогурт сливочный	100	2,00	4,00	10,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		21,01	22,75	122,99	898,00	0,43	5,80	112,20	1,70	491,22	555,55	124,07	5,12

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	15,17	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	28,03	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,95	90,00	0,14	15,78	7,00	1,50	49,25	144,90	22,13	0,83
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	15,17	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		23,72	31,87	92,42	869,00	0,66	23,92	45,10	6,99	124,28	408,33	88,87	5,66

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

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
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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		19,41	19,50	95,70	640,00	0,45	39,74	44,05	5,45	158,41	354,48	136,22	6,75

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
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
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		22,21	24,42	113,63	783,00	0,51	50,42	44,05	8,14	214,64	444,88	173,15	8,95

9 день

завтрак														
66	Салат морковь 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
	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,59	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 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
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
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,59	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	2,66	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	20,71	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	24,57	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	2,66	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	20,71	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	29,84	103,77	924,00	0,87	26,54	17,00	9,01	146,99	405,37	145,62	9,40