

Утверждаю:  
 Директор школы  
 МБОУ СШ № 2 г. Починка К. С. Млларionova



**Изменение б в Примерное 10-ти дневное меню  
 для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка  
 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>														
<b>завтрак</b>														
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	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
260	Гуляш	100	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 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	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		22,21	41,06	90,49	805,00	0,56	21,58	55,10	4,52	81,93	235,32	68,02	5,76
<b>обед</b>														
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	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
260	Гуляш	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 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	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	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		25,38	43,77	10,90	927,00	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	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	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		15,38	18,54	98,83	632,00	0,46	67,11	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 из свежей капусты с картофелем	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	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
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
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		18,38	23,46	117,06	772,00	0,52	77,77	31,68	5,93	238,04	397,67	147,40	8,36

### 3 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	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
279	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
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
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		16,36	27,35	81,57	647,00	0,47	37,90	16,99	2,19	102,73	291,67	68,85	5,18
обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	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
279	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
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
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
	ИТОГО		19,85	27,40	96,46	754,00	0,56	14,15	16,99	3,91	122,48	384,85	97,63	5,08

**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	20,01	0,55
223	Запеканка из творога	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	3,17	2,68	15,95	101,00	0,06	1,3	24,40	0,00	125,78	124,56	14,00	0,13
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		25,21	17,43	98,92	603,00	0,34	14,29	122,40	1,51	394,41	470,47	117,78	4,85
обед														
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	20,01	0,55
120	Суп молочный с макаронами	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,05	0,83	33,00	0,03	163,00	136,88	26,68	0,65
223	Запеканка из творога	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	3,17	2,68	15,95	101,00	0,06	1,3	24,40	0,00	125,78	124,56	14,00	0,13
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	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		31,88	22,18	125,08	789,00	0,40	15,12	155,40	1,83	563,91	643,65	155,26	6,47

**5 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	14,98	16,98	9,05	0,27
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
389	Сок яблочный	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
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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	40,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		19,60	37,06	79,93	680,00	0,62	31,99	20,00	9,55	76,67	291,05	117,91	9,92
обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,00	0,01	10,26	0,00	5,03	14,98	16,98	9,05	0,40
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	2,09
389	Сок яблочный	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
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	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		26,29	29,33	103,77	864,00	0,86	37,82	20,00	12,27	125,85	415,45	164,29	11,71

**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	11,30	0,40
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	31,9	12,62	342,00	0,33	3,89	36,36	3,24	10,98	140,15	30,45	1,91
377	Котлета	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	Чай с лимоном и сахаром	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		24,10	45,66	99,74	838,00	0,60	21,65	91,46	5,16	77,53	249,13	76,91	5,36
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	Макаронные изделия отварные	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
268	Котлета	100	12,31	31,9	12,62	342,00	0,33	3,89	36,36	3,24	10,98	140,15	30,45	1,91
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	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
	ИТОГО		25,96	49,50	103,88	916,00	0,71	30,43	81,46	7,66	119,28	423,32	97,72	6,16

**7 день**

завтрак

67	Винегрет овощной	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	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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	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		17,59	27,29	96,42	706,00	0,30	20,85	274,80	4,78	181,92	309,10	104,04	9,46

обед

67	Винегрет овощной	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	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
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	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		20,76	30,00	115,82	828,00	0,40	29,10	274,80	6,30	215,12	401,40	137,64	11,31

**8 день**

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	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	8,60	7,00	12,01	145,00	0,07	4,90	24,05	4,19	65,49	161,77	113,11	0,68
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
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		17,08	18,46	92,99	607,00	0,45	44,09	44,05	5,45	152,19	354,48	213,04	6,15
обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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 из свежей капусты с картофелем	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	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	8,60	7,00	12,01	145,00	0,07	4,90	24,05	4,19	65,49	161,77	113,11	0,68
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
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	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		20,08	23,38	111,22	747,00	0,51	54,77	44,05	8,14	208,42	444,88	249,97	8,35



**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	20,01	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	0,96	36,46	0,60
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
ТУ	Йогурт	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		15,08	19,37	109,78	701,00	0,37	4,97	79,20	1,38	308,82	185,23	87,71	2,23
обед														
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	20,01	0,55
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,05	0,83	33,00	0,03	163,00	26,68	17,68	0,31
174	Каша молочная рисовая вязкая	200	6,00	10,85	52,93	334,00	0,14	0,96	54,80	0,77	130,67	0,96	36,46	0,60
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
ТУ	Йогурт	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		21,75	24,12	135,04	887,00	0,43	5,80	112,20	1,70	478,32	248,21	116,19	3,51

**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
ТУ	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,90	81,00	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		18,58	39,47	81,13	748,00	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
ТУ	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,60	10,60	54,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	12,60	63,00	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		25,27	44,74	104,97	932,00	0,87	26,54	17,00	9,01	146,99	405,37	145,62	9,40