

Директор школ
МБОУ СШ № 2 г.Починка



Илларионова

Изменение 7 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	Ca	P	Mg	Fe
1 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
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	2,60	19,08	128,62	22,60	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
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		20,57	39,60	74,89	732,00	0,56	15,14	17,00	4,14	102,05	334,20	78,50	4,55
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	11,30	0,40
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	35,71	148,30	21,30	0,78
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,60	19,08	128,62	22,60	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
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		24,46	39,65	99,65	886,00	0,68	23,39	17,00	5,86	137,75	438,08	116,58	6,65

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	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
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,07	0,66	31,68	0,34	29,84	113,11	15,60	1,04
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		18,99	22,31	91,70	652,00	0,46	62,87	31,68	3,24	146,16	307,27	100,18	6,52
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	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
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,07	0,66	31,68	0,34	29,84	113,11	15,60	1,04
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		21,99	27,23	109,93	792,00	0,52	73,53	31,68	5,93	202,39	397,67	137,11	8,72

3 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
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
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
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	0,40	0,00	9,87	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		17,88	28,79	98,38	722,00	0,46	41,02	55,09	4,10	86,55	193,18	60,70	5,76
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
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
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
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		24,17	34,06	112,35	859,00	0,67	14,85	55,09	6,82	119,73	306,88	97,78	6,58

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
121	Суп молочный с крупой	250	2,54	4,07	25,74	152,00	0,05	0,83	33,00	0,03	159,50	136,88	17,68	0,15
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		28,95	21,50	132,86	791,00	0,40	15,12	135,40	1,83	560,41	643,65	146,26	5,97

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
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		20,10	40,56	68,93	750,00	0,58	21,99	0,00	9,15	68,67	263,05	75,91	7,12
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
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
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
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		23,27	30,27	88,34	872,00	0,68	30,24	0,00	10,67	101,87	355,35	109,49	7,74

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	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	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

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
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,06	13,37	254,80	0,58	32,67	191,60	41,14	2,09
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	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	40,00	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		20,14	15,31	96,86	613,00	0,28	38,36	274,80	7,11	109,03	300,12	127,55	9,26

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	0,27
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,09	8,38	0,00	1,23	29,15	56,00	24,18	0,93
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,06	13,37	254,80	0,58	32,67	191,60	41,14	2,09
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	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	40,00	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		23,36	20,40	116,14	756,00	0,38	46,74	274,80	8,63	144,68	392,42	162,53	11,16

8 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
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
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	1,50	0,50	21,00	47,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,80
	ИТОГО		17,60	27,86	93,13	651,00	0,49	24,58	36,99	2,70	97,07	309,32	103,39	5,92
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
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	35,71	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
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	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		21,49	27,91	117,89	854,00	0,61	32,83	36,99	4,42	132,77	413,20	141,47	8,02