

Директор школы
МБОУ СШ № 2 г.Починка



Изменение 7 в Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка
V - XI 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

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

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

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

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

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

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

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