

и.о.директора школы
МБОУ СШ № 2 г. Починка



Изменение X 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
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	11,18	0,40
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	146,00	0,07	0,00	0,00	0,54	8,45	111,23	72,03	0,86
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	4,08	0,92	38,18	3,39	20,00	147,15	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	2,00	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	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		19,94	38,52	72,59	671,00	4,35	43,68	38,18	4,84	108,07	358,03	76,47	6,55
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	11,18	0,40
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	0,05	17,46	118,00	0,23	8,25	0,00	2,43	29,20	88,10	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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	4,08	0,92	38,18	3,39	20,00	147,15	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	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	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	0,40	0,00	9,87	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		23,63	38,57	97,05	876,00	4,59	51,93	38,18	7,56	143,77	482,43	114,55	8,65

2 день

завтрак														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	10,92	0,63
203	Макаронные изделия отварные	150	5,37	6,08	31,98	206,00	0,06	0,00	28,58	0,82	12,75	37,58	8,55	0,86
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
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	2,00	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	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		15,13	17,64	97,93	720,00	0,48	67,09	31,68	1,70	181,81	322,42	110,47	6,16
обед														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	10,92	0,63
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,09	5,83	0,00	2,35	42,68	56,73	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	1,35
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
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 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
ТУ	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	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		17,93	22,56	115,86	962,00	0,54	77,77	31,68	4,39	238,04	412,82	147,40	8,36

3 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
304	Каша рисовая вязкая	150	3,65	5,37	36,68	209,00	0,03	0,00	0,00	0,29	1,37	50,10	16,33	0,53
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,02	0,66	0,00	0,51	29,84	23,44	15,60	1,04
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,13	4,00	0,00	0,39	14,00	26,10	8,00	2,80
ТУ	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	0,80	0,20	7,50	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		23,03	23,22	92,01	608,00	0,43	41,93	38,10	2,60	94,57	170,05	64,58	8,36
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	0,05	15,78	0,00	2,40	49,25	54,10	22,13	0,83
304	Каша рисовая вязкая	200	6,11	10,72	42,36	280,00	0,03	0,00	0,00	0,39	1,82	66,80	21,78	0,70
290/331	Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,02	0,66	0,00	0,51	29,84	23,44	15,60	1,04
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,13	4,00	0,00	0,39	14,00	26,10	8,00	2,80
ТУ	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
ТУ	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	0,80	0,20	7,50	40,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		26,05	28,31	110,99	808,00	0,55	50,31	38,10	4,32	130,22	273,93	99,56	10,26

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	20,02	0,55
181	Каша молочная манная жидкая	200	5,55	9,75	38,5	265,00	0,07	1,06	52,70	0,47	121,88	107,45	18,45	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,08	1,30	38,10	1,09	125,78	50,10	14,00	0,13
ТУ	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	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	0,00	1,08	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18
	ИТОГО		17,36	20,90	108,46	696,00	0,55	4,68	39,18	4,28	533,86	407,57	142,97	3,58
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	20,02	0,55
121	Суп молочный с крупой	250	2,54	4,07	25,74	152,00	0,06	0,83	0,00	2,35	159,50	49,00	17,68	0,15
181	Каша молочная манная жидкая	200	5,55	9,75	38,5	265,00	0,28	1,06	0,00	2,58	121,88	126,76	18,45	0,45
ТУ	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
ТУ	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,08	1,30	38,10	1,09	125,78	50,10	14,00	0,13
ТУ	Йогурт	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	0,00	1,08	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18
	ИТОГО		20,90	24,97	141,2	887,00	0,62	5,51	39,18	6,92	699,86	492,87	171,45	10,66

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	0,44
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	438,00	0,06	7,73	254,80	0,58	32,79	191,60	48,96	3,45
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	2,00	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
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
	ИТОГО		18,38	35,68	83,10	738,00	0,25	56,82	254,80	6,21	98,87	263,78	87,61	9,85
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	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,00	0,09	5,83	0,00	2,35	42,68	56,73	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	438,00	0,06	7,73	254,80	0,58	32,79	191,60	48,96	3,45
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	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ТУ	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	0,40	0,00	9,87	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
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
	ИТОГО		24,87	40,95	106,64	925,00	0,35	62,65	254,80	8,85	148,05	356,81	133,99	12,87

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
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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	4,08	0,92	38,18	3,39	20,00	147,15	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	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		19,88	38,52	72,39	724,00	4,37	40,88	38,18	5,03	104,97	367,63	75,47	6,47
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	0,05	15,78	0,00	2,40	49,25	54,10	22,13	0,83
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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	4,08	0,92	38,18	3,39	20,00	147,15	22,39	2,21
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	0,03	0,00	0,20	11,10	14,00	1,40	0,28
ТУ	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
ТУ	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		22,65	43,47	87,34	853,00	4,43	56,66	38,18	7,72	160,72	458,03	108,40	8,27

7 день

завтрак														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	0,03	5,78	0,50	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
ТУ	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
	ИТОГО		16,34	26,39	75,32	610,00	0,28	16,83	275,30	4,58	167,92	295,10	96,04	6,66
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,00	0,03	5,78	0,50	2,70	18,74	25,96	11,72	0,50
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86,00	0,09	8,25	0,00	2,35	26,70	56,73	22,78	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
ТУ	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	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	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
	ИТОГО		19,31	29,10	94,43	735,00	0,38	25,08	275,30	7,22	201,12	388,13	129,62	8,51

8 день

завтрак														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	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
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
ТУ	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
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
	ИТОГО		15,13	17,64	97,93	621,00	0,48	67,09	31,68	1,70	181,81	322,42	110,47	6,16
обед														
48	Салат витаминный	60	0,50	3,66	3,16	48,00	0,04	5,27	0,00	0,22	11,64	33,61	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
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
ТУ	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	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	0,40	0,00	9,87	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
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
	ИТОГО		17,93	22,56	115,86	764,00	0,54	77,77	31,68	4,39	238,04	412,82	147,40	8,36

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	20,02	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
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	2,00	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		24,77	16,89	89,42	617,00	0,33	36,58	102,40	1,11	428,85	453,17	92,43	4,60
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	20,02	0,55
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	0,09	0,83	0,00	2,35	163,00	56,73	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
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 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
ТУ	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		31,24	21,64	114,38	806,00	0,43	37,41	102,40	3,75	598,35	546,20	129,91	6,22

10 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	0,44
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,14	13,37	54,80	0,77	32,67	221,30	41,14	2,09
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
ТУ	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	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	0,00	1,08	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18
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		21,23	18,82	80,32	586,00	0,35	59,63	55,88	6,39	307,75	460,08	104,39	8,31
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	0,44
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,11	8,38	0,00	1,43	29,15	67,58	24,18	0,93
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	238,00	0,14	13,37	54,80	0,77	32,67	221,30	41,14	2,09
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
ТУ	Йогурт	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	0,00	1,08	0,00	223,20	171,00	27,00	0,18
ТУ	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
ТУ	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		24,25	23,91	99,30	732,00	0,47	68,01	55,88	8,11	343,40	563,96	139,37	10,21