

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
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	11,18	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
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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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	28,00
	ИТОГО		21,54	39,02	93,72	823,00	4,46	21,68	58,18	5,50	104,67	392,73	115,77	32,75

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	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 пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		18,66	27,96	124,29	823,00	0,60	38,90	55,09	3,32	109,43	244,77	82,36	6,76

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	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 тушенная 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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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	28,00
	ИТОГО		22,86	26,11	114,34	783,00	0,47	22,59	20,00	2,67	80,42	209,22	115,06	33,94

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	0,28	1,06	0,00	2,58	121,88	126,76	18,45	0,45
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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
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	28,00
	ИТОГО		15,87	17,71	127,82	747,00	0,69	14,78	59,18	4,94	509,39	452,97	137,97	30,31

5 день

обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,01	4,95	0,00	5,03	11,40	16,98	9,63	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
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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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	28,00
	ИТОГО		18,70	37,87	81,78	754,00	0,36	22,71	274,80	6,86	74,79	294,08	118,49	33,17

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
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	0,02	2,83	0,00	0,20	14,20	14,00	2,40	0,36
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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
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	28,00
	ИТОГО		18,86	26,94	122,64	822,00	0,62	25,68	36,99	3,35	120,29	352,60	118,70	34,22

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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	28,00
	ИТОГО		19,24	31,09	99,32	768,00	0,40	16,83	276,38	4,84	395,72	483,50	129,64	32,44

8 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,01	4,95	0,00	5,03	11,40	16,98	9,63	0,44
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
234	Биточки рыбные	130	8,60	7,00	12,01	145,00	0,07	4,90	31,68	0,34	65,49	161,77	113,11	0,68
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Фрукт	130	1,95	0,65	27,30	125,00	0,05	13,00	26,00	0,52	10,40	36,40	54,60	36,40
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		18,37	17,78	125,40	746,00	0,57	47,77	57,68	7,29	180,57	397,55	248,30	40,57

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	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Фрукт	130	1,95	0,65	27,30	125,00	0,05	13,00	26,00	0,52	10,40	36,40	54,60	36,40
	ИТОГО		26,82	17,54	116,85	743,00	0,45	17,58	128,40	1,89	427,85	496,27	144,33	39,20

10 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,01	4,95	0,00	5,03	11,40	16,98	9,63	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
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
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	3,52	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
ТУ	Хлеб пшеничный	50	2,50	0,00	25,00	118,00	0,23	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Фрукт	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	30,00	0,60	12,00	42,00	63,00	42,00
	ИТОГО		25,83	20,10	105,53	759,00	0,50	33,46	143,80	7,72	217,87	433,78	141,12	46,30