

Директор школы
МБОУ СШ № 2 г. Починка



Изменение 3 в Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка (дни с 1 по 10)
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														
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	Макароны с маслом сливочным	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	Котлетв мясная	105	12,31	31,9	12,62	389,00	4,08	3,89	38,18	3,39	10,98	147,15	30,45	1,90
377	Чай с сахаром и лимоном	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
1	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	0,90	0,02	11,80	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		23,63	43,69	99,32	874,00	4,36	24,55	93,28	5,31	72,91	253,85	76,08	5,45
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
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	Макароны с маслом сливочным	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	Котлетв мясная	105	12,31	31,9	12,62	389,00	4,08	3,89	38,18	3,39	10,98	147,15	30,45	1,90
377	Чай с сахаром и лимоном	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
1	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
2	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	0,90	0,02	11,80	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		30,12	48,96	122,86	1061,00	4,60	30,38	93,28	8,03	122,09	378,25	122,46	8,47

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 с маслом	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 сметанном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	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
1	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		19,84	21,91	101,93	690,00	0,44	40,85	49,30	3,79	138,16	286,76	132,88	7,12
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 со свежей капустой со сметаной	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 с маслом	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 сметанном соусе	100	11,09	11,26	3,51	160,00	0,04	0,66	29,30	0,49	29,84	75,30	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
2	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
1	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	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,20
	ИТОГО		22,64	26,83	119,86	833,00	0,50	51,53	49,30	6,48	194,39	377,16	169,81	8,72

3 день

завтрак														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	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 с маслом	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
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,6	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
1	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	1,50	0,00	12,00	57,00	0,04	10,00	20,00	0,40	8,00	28,00	42,00	2,20
	ИТОГО		20,83	28,51	73,75	728,00	0,56	15,16	20,00	4,32	92,24	352,31	106,83	5,79
обед														
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	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 с маслом	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
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	305,00	0,28	0,18	0,00	2,58	19,08	126,76	22,6	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
2	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
1	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
	ИТОГО		23,02	28,56	86,21	828,00	0,64	13,41	0,00	5,64	119,94	428,19	102,91	5,69

4 день

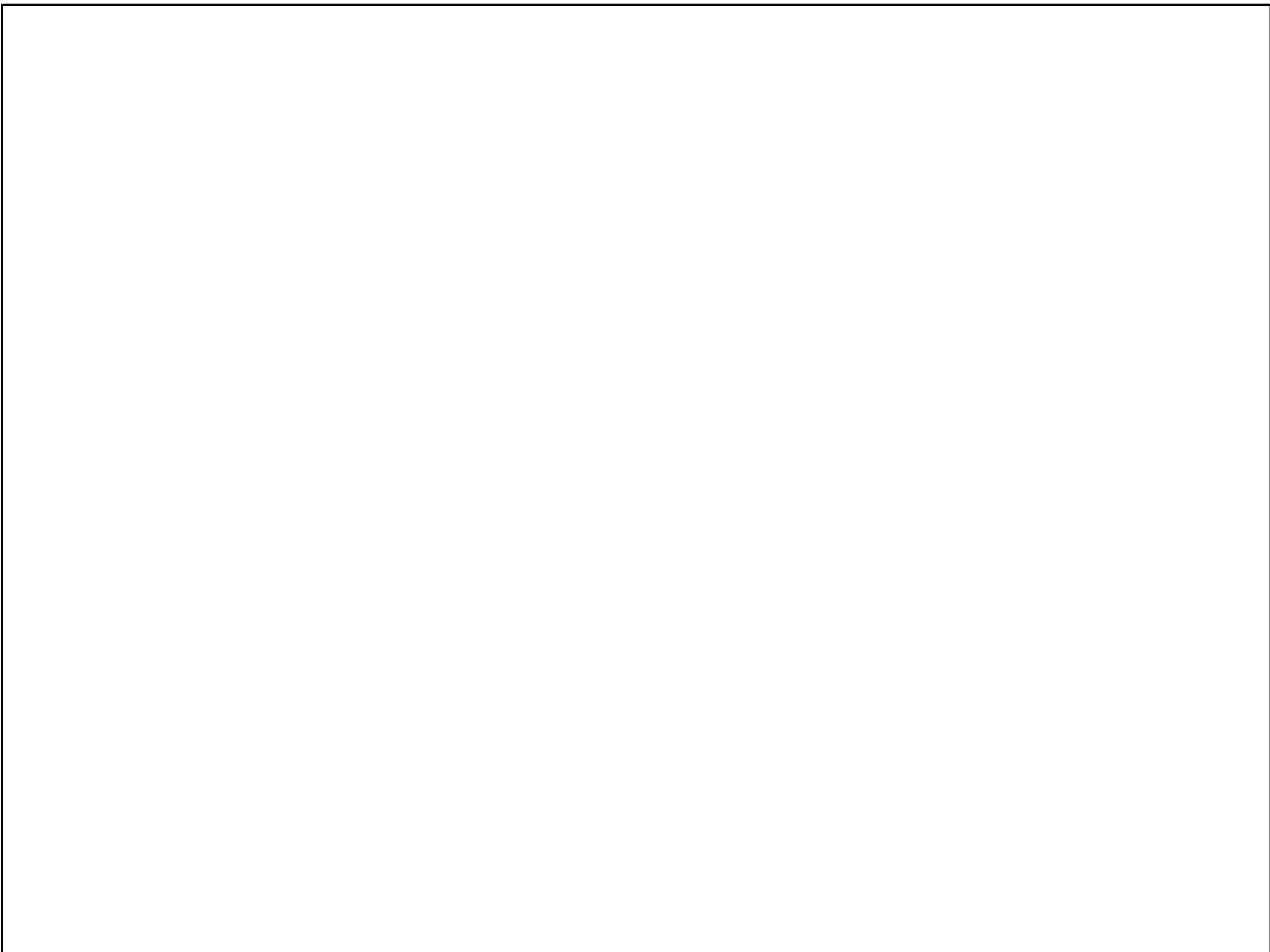
завтрак														
66	Салат морковь с изюмрм	60	0,75	0,08	13,37	57,00	0,04	2,42	0,00	0,22	19,03	33,61	20,02	0,55
181	Каша молочная манная жидкая	200	5,55	9,75	38,5	265,00	0,08	1,06	58,00	0,52	121,88	118,19	18,45	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,04	1,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	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 сливочный	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ГОСТ	Фрукт	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
	ИТОГО		14,67	17,41	104,32	643,00	0,35	18,78	98,00	1,73	295,59	309,90	112,37	7,33
обед														
66	Салат морковь с изюмрм	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
88	Щи со свежей капустой и сметаной	250	1,77	2,95	7,95	90,00	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
181	Каша молочная манная жидкая	200	5,55	9,75	38,5	265,00	0,08	1,06	58,00	0,52	121,88	118,19	18,45	0,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,04	1,3	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
2	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
1	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	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	14,00	110,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО		16,64	20,16	111,77	732,00	0,38	24,56	78,00	3,97	343,34	367,20	103,30	6,33

5 день

завтрак														
45	Салат из свежей капусты	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 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
1	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	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	0,00	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		18,21	35,80	70,16	686,00	0,58	28,99	17,00	9,25	82,67	270,05	87,91	8,12
обед														
45	Салат из свежей капусты	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

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
1	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
2	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	Груша	100	0,36	0,14	12,13	57,00	0,00	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		21,23	40,89	89,14	832,00	0,68	37,37	17,00	11,89	118,32	363,08	122,89	10,15



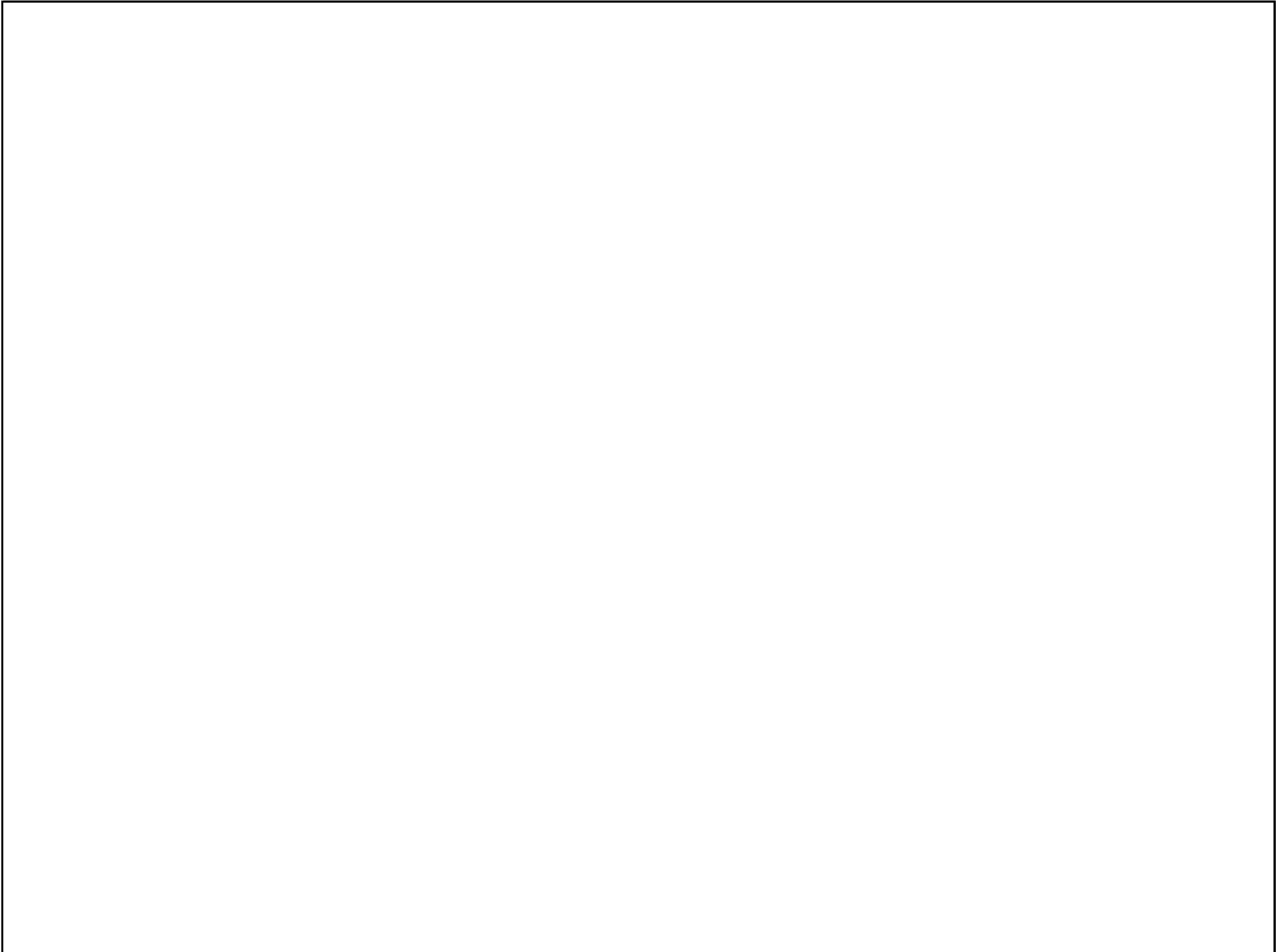


1	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
---	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------



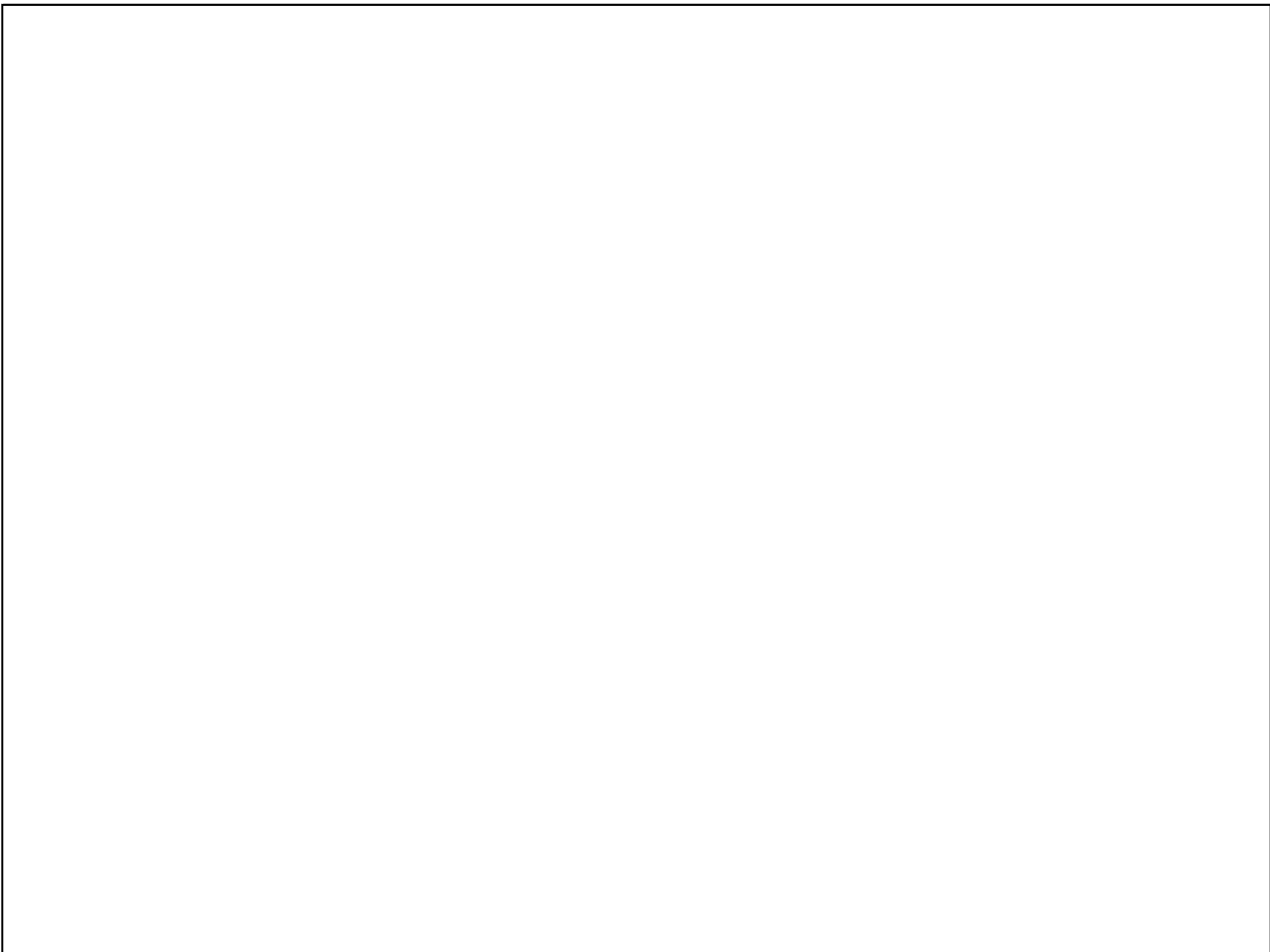
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	0,05	17,46	118,00	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
-----	------------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

2	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
1	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

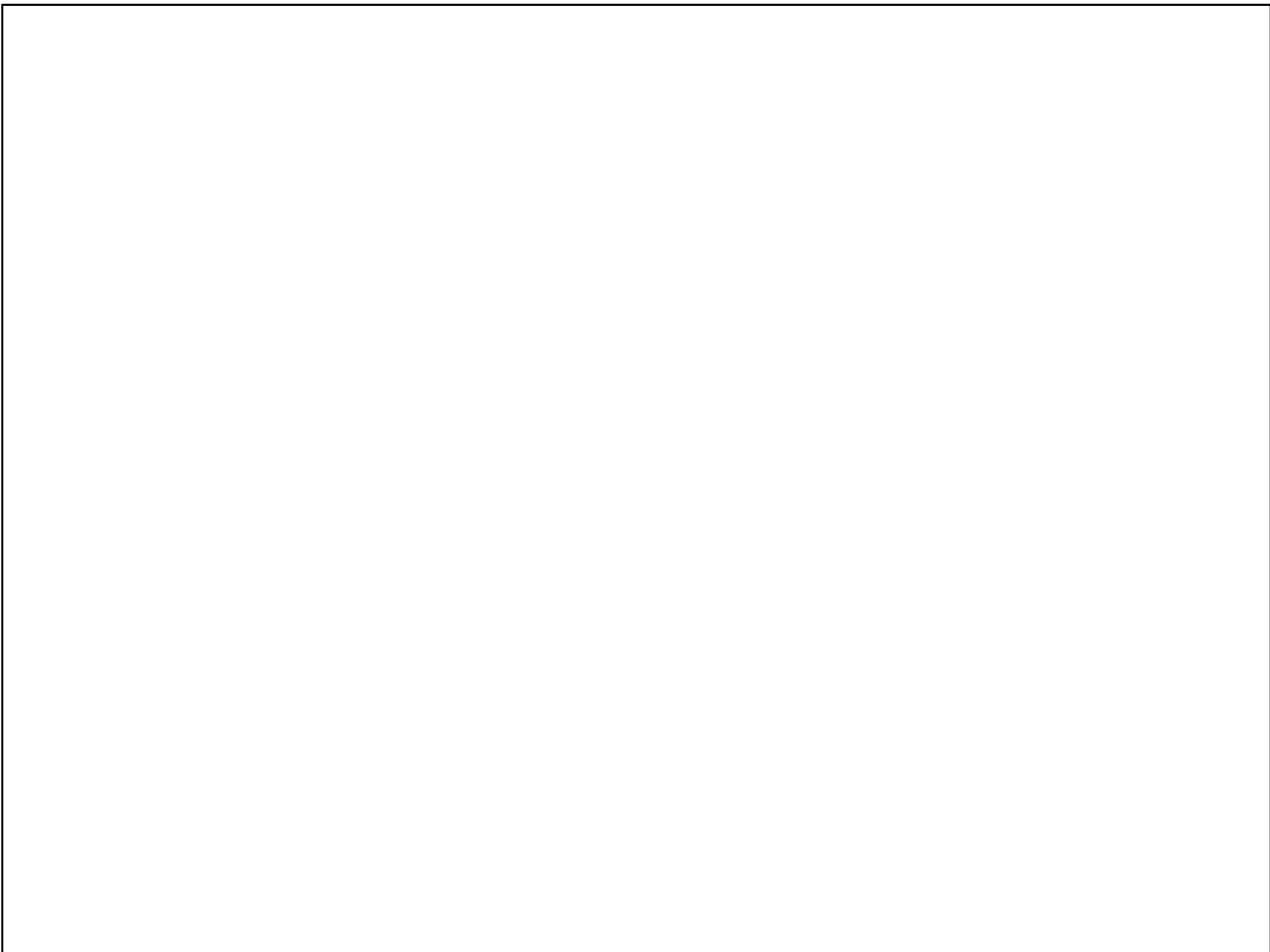




349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
-----	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------



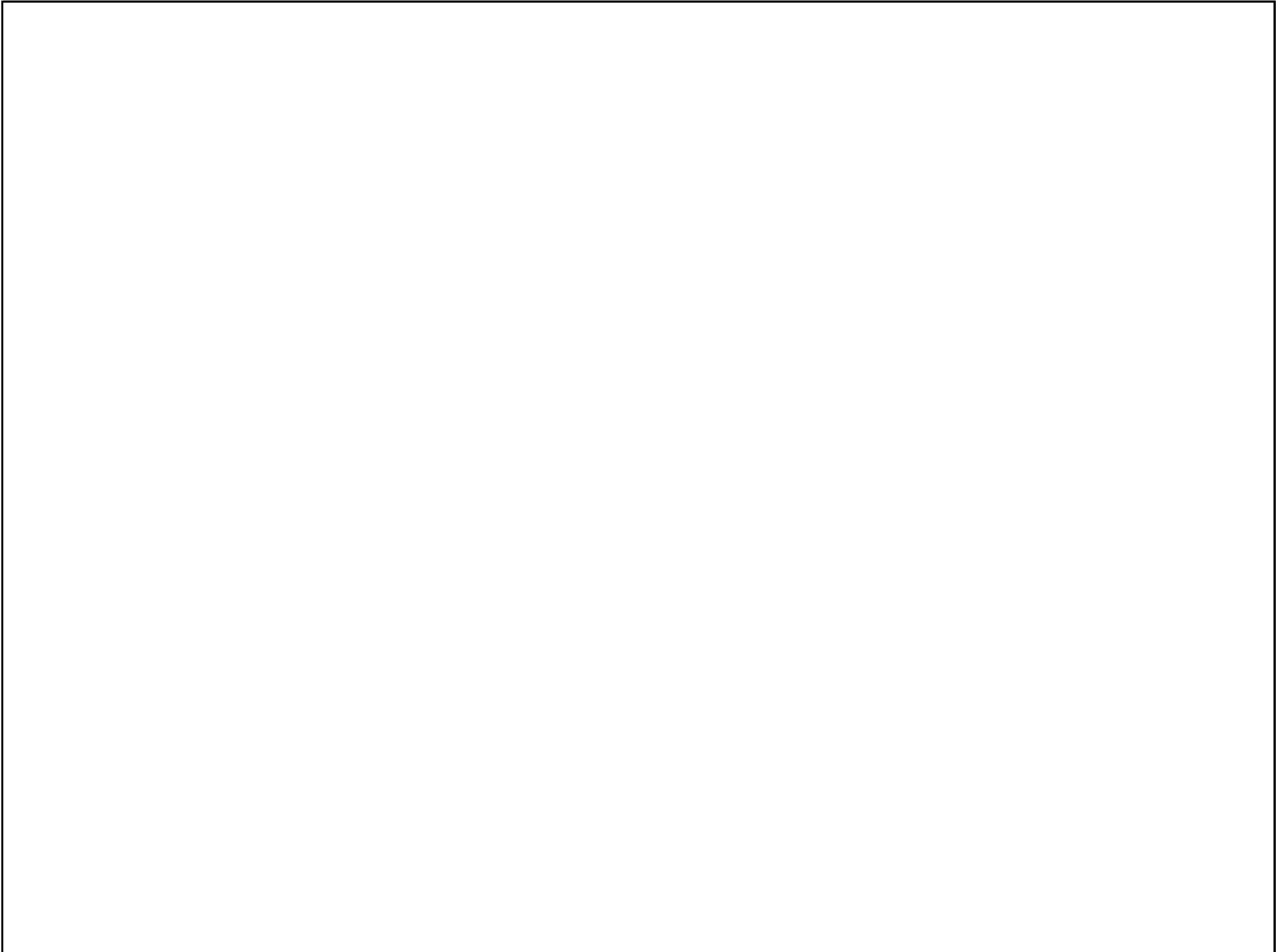
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133,00	0,02	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
1	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40







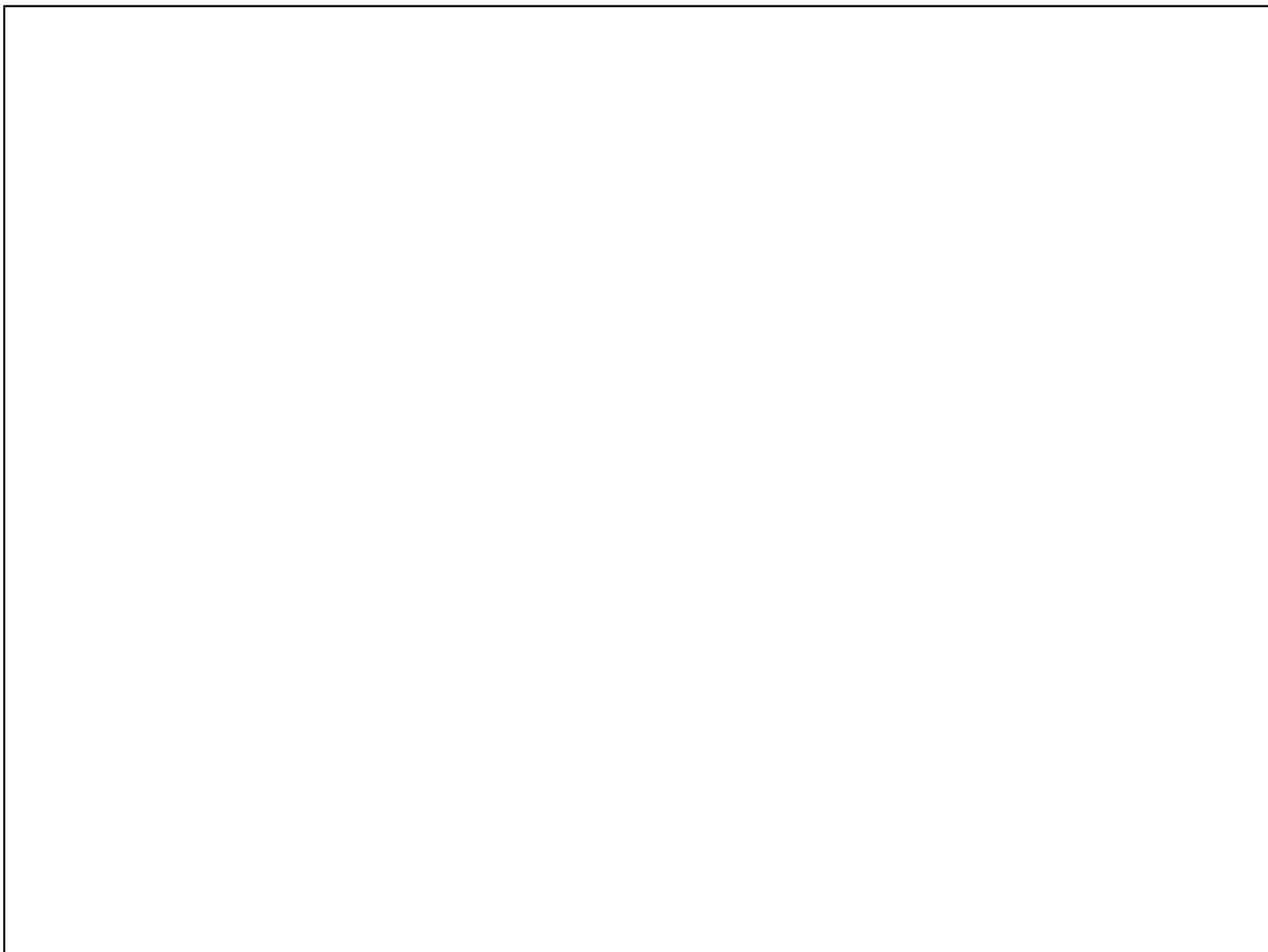
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
1	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60



312	Картофельное пюре с маслом	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
-----	----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------

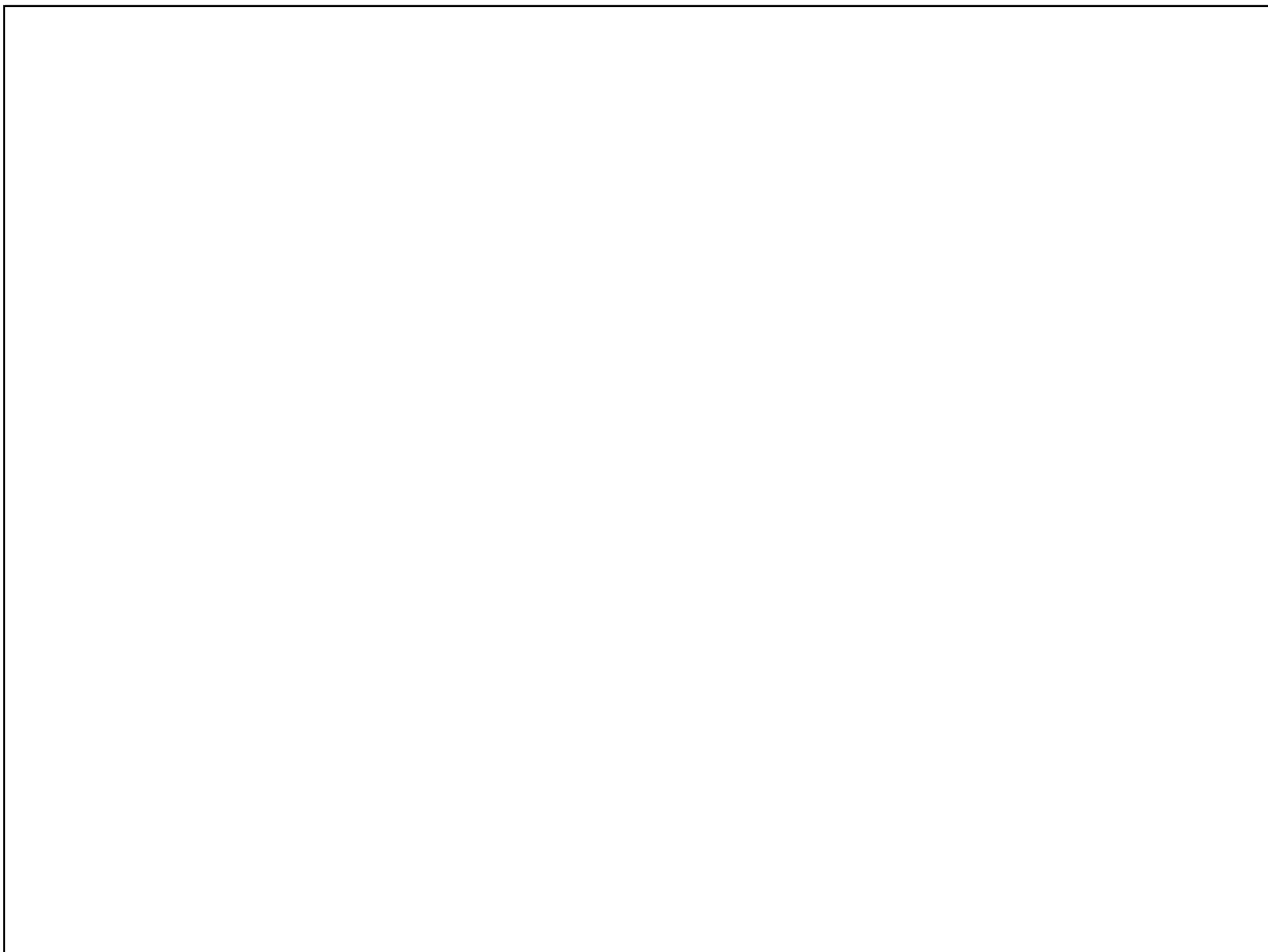
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
2	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,00	0,00	12,00	62,00	0,05	0,00	0,00	0,42	8,80	45,00	14,10	1,17
1	Хлеб пшеничный	20	1,00	0,00	10,00	47,00	0,09	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40
ГОСТ	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		23,14	24,40	118,83	808,00	0,53	51,39	41,05	8,04	223,54	435,08	149,75	9,67





223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
-----	------------------------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------

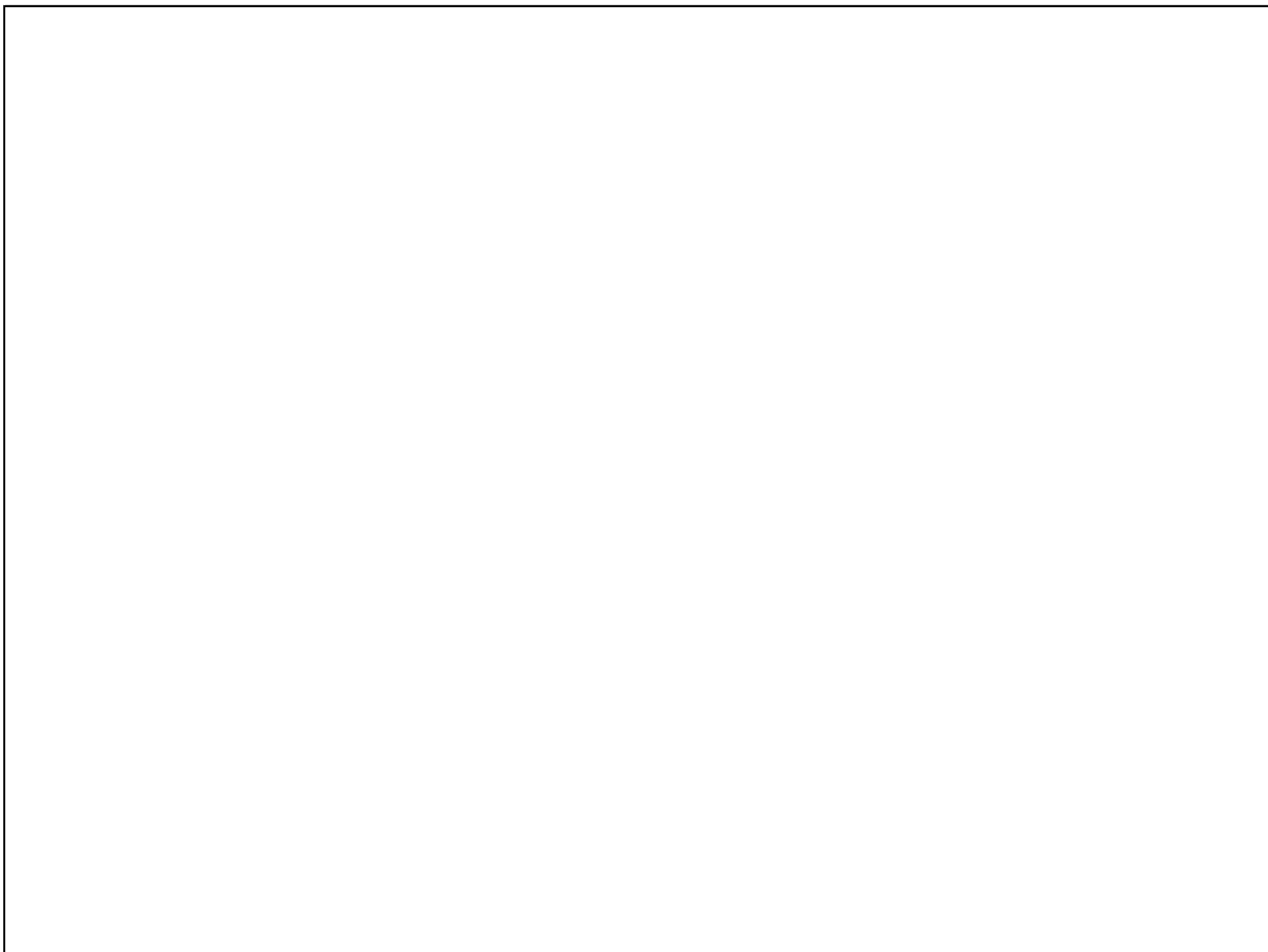
1	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,00	15,00	70,00	0,13	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
---	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------



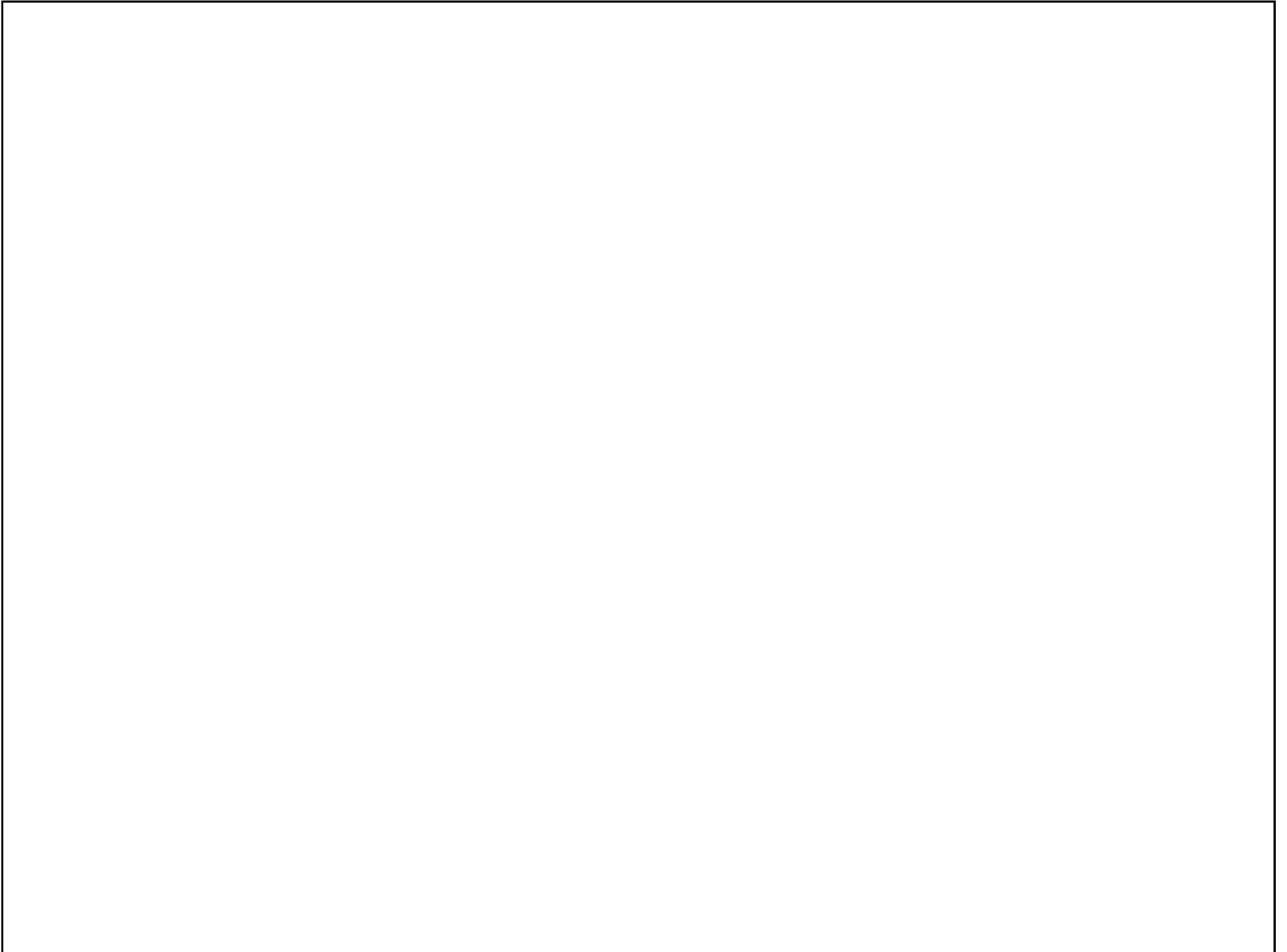
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,02	5,09	11,98	107,00	0,09	8,38	0,00	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,54	13,27	33,60	324,00	0,07	0,57	78,00	0,50	234,70	258,20	31,87	0,77

1	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
2	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		28,89	22,48	119,53	812,00	0,44	22,96	122,40	4,15	456,50	563,50	160,11	7,10





1	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
---	----------------	----	------	------	-------	-------	------	------	------	------	------	-------	------	------



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
-----	-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------

1	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
2	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	0,90	0,02	11,80	48,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
389	Сок фруктовый 0,2л	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

