



Согласно
 Директор школы
 МБОУ СШ № 2 г.Починка Ю.С.И. Ларионова

Изменение 3 в Примерное 10-ти дневное меню
 для питания учащихся МБОУ СШ № 2 г. Починка (дни с 1 по 10)
 V - XI 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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		24,96	43,69	109,32	921,00	4,45	24,55	93,28	5,57	77,51	271,25	82,68	5,85

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 тушенная 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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	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	2,80
	ИТОГО		21,17	21,91	111,93	737,00	0,53	40,85	49,30	4,05	142,76	304,16	139,48	7,52

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	18,17	12,56	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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	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	2,20
	ИТОГО		22,16	29,01	102,75	814,00	0,65	15,16	20,00	4,58	96,84	369,71	113,43	6,19

4 день

завтрак														
66	Салат морковь 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
173	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	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
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		16,21	13,87	135,65	738,00	0,46	19,07	102,40	1,99	326,63	361,86	126,31	8,08

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	23,71	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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		19,54	25,80	80,16	733,00	0,67	28,99	17,00	9,51	87,27	287,45	94,51	8,52

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 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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	2,6	20,00	128,62	22,39	2,21
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Мандарин	100	0,40	0,00	9,87	47,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		21,21	38,52	82,39	771,00	0,65	15,88	17,00	4,40	107,62	351,60	84,77	5,67

7 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	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
279	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223,00	0,19	0,92	16,22	2,06	21,62	85,51	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
1	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Мандарин	100	0,40	0,00	9,87	47,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		19,49	27,96	124,29	829,00	0,57	13,90	71,32	6,17	107,43	228,01	85,06	5,30

8 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
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
234	Биточки рыбные	130	11,18	8,94	15,62	189,00	0,07	0,55	24,05	4,19	71,71	161,77	36,29	1,28
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		21,07	19,00	101,70	664,00	0,56	40,71	41,05	5,61	171,91	362,08	119,42	7,87

9 день

завтрак

66	Салат морковь 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 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
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
1	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	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	2,80
	ИТОГО		27,20	17,39	110,55	713,00	0,43	14,58	122,40	1,77	425,45	487,87	131,73	5,60

10 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	0,40
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	23,71	18,95	438,00	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
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	50	3,33	0,00	25,00	117,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		19,74	25,77	91,64	772,00	0,71	25,70	17,00	9,82	105,75	296,89	103,97	6,55