

Директор школы № 2 г. Починка
 МБОУ СШ № 2 г. Починка
 И.И.Илларионова



Изменение 5 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	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	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	Котлетв	105	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 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
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,50	26,50	135,00	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		25,38	45,19	110,82	892,00	0,70	24,55	91,46	5,42	77,51	264,25	82,68	5,86

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	Птица тушенная 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	0,71	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,50	26,50	135,00	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		20,99	22,93	104,23	707,00	0,56	37,85	48,68	3,60	148,76	320,97	109,48	5,72

3 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	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
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,50	26,50	135,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00

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		22,58	40,01	85,25	793,00	0,65	15,16	20,00	4,58	96,84	369,71	113,43	6,19

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
173	Каша молочная геркулесовая вязкая	200	9,04	13,44	50,14	358,00	0,08	0,96	58,00	0,52	158,95	118,19	72,05	2,12
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	50	3,75	1,50	26,50	135,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
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		19,91	22,60	127,46	801,00	0,46	18,68	102,40	1,99	337,26	361,86	172,57	9,40

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 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	50	3,75	1,50	26,50	135,00	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		19,96	37,30	81,66	751,00	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	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
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,50	26,50	135,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00
ГОСТ	Фрукт	100	0,80	0,00	7,50	40,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		22,03	40,02	81,52	782,00	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	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
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	3,75	1,50	26,50	135,00	0,22	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	1,00

ГОСТ	Фрукт	100	0,80	0,00	7,50	40,00	0,04	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		20,31	29,46	123,42	840,00	0,58	13,90	72,09	4,96	107,43	225,92	85,06	5,30

8 день

завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	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	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	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
ТУ	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,50	26,50	135,00	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	7,00	17,00	0,10	14,00	7,00	12,00	1,00
	ИТОГО		22,09	20,98	112,40	730,00	0,56	40,71	41,05	5,61	171,91	362,08	119,42	7,87

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	3,75	1,50	26,50	135,00	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		27,62	18,89	112,05	731,00	0,43	14,58	122,40	1,77	425,45	487,87	131,73	5,60

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	0,40
259	Жаркое по - домашнему	200	14,06	23,71	28,95	438,00	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
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	50	3,75	1,50	26,50	135,00	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		19,57	27,20	86,13	717,00	0,69	25,02	17,00	9,31	84,37	276,25	87,91	6,13