

И.о.директора школы  
МБОУ СШ № 2 г.Починка И.Н. Романенкова



Изменение VIII 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
<b>1 день</b>														
завтрак														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,03	4,95	0,00	0,33	11,40	19,10	9,63	0,44
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	Котлета	105	12,31	31,9	12,62	389,00	4,08	3,89	38,18	3,39	10,98	147,15	30,45	1,91
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		22,65	43,66	97,16	864,00	4,35	43,68	76,28	5,21	75,67	257,55	72,54	6,60
обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,00	0,03	4,95	0,00	0,33	11,40	19,10	9,63	0,44
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86,00	0,23	8,25	0,00	2,43	26,70	88,10	22,78	0,88
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	Котлета	105	12,31	31,9	12,62	389,00	4,08	3,89	38,18	3,39	10,98	147,15	30,45	1,91
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		25,62	46,37	116,27	989,00	4,59	51,92	76,28	7,93	108,87	381,95	106,12	8,45

**2 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 пшенная вязкая	200	8,64	11,06	54,3	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,06	1,30	24,40	0,00	125,78	124,56	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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	0,11	5,25	0,15
	ИТОГО		20,44	22,95	112,62	744,00	0,40	4,79	119,28	1,46	653,98	576,68	120,50	3,98
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	0,05	0,83	0,00	2,40	159,50	54,10	17,68	0,15
173	Каша молочная пшенная вязкая	200	8,64	11,06	54,3	352,00	0,14	0,96	54,80	0,77	147,07	221,30	44,33	2,37
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00	0,06	1,30	24,40	0,00	125,78	124,56	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
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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	0,11	5,25	0,15
	ИТОГО		23,98	27,02	145,36	935,00	0,46	5,62	119,28	4,15	819,28	667,08	148,98	5,10

### 3 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	0,10	13,37	24,00	2,28	32,67	157,83	41,14	2,09
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
15	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	0,11	5,25	0,15
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		21,97	18,64	78,13	578,00	0,30	56,45	63,00	8,29	235,03	235,16	92,10	6,18
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	0,10	13,37	24,00	2,28	32,67	157,83	41,14	2,09
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	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		21,51	19,30	97,11	670,00	0,41	64,72	24,00	9,93	138,68	338,93	121,83	7,93

**4 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
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
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
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
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
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	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		22,35	39,92	107,54	872,00	0,56	44,14	38,10	4,59	98,53	251,84	73,24	8,86
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	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
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
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
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
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
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	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		25,12	44,87	122,49	1001,00	0,63	59,92	38,10	7,23	154,28	337,14	106,17	10,66

**5 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	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
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		17,64	30,59	78,19	671,00	0,29	38,83	256,38	4,18	399,12	448,80	90,34	6,24
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	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
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		20,61	33,30	97,30	796,00	0,39	47,08	265,38	6,82	432,32	541,83	123,92	8,09

**6 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
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	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		19,46	17,29	91,82	610,00	0,45	71,02	24,05	10,05	172,89	345,01	109,54	8,67
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
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
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 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		22,26	22,21	109,75	753,00	0,51	81,70	24,05	12,74	229,12	435,41	146,47	10,87

**7 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	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		25,87	17,39	100,55	666,00	0,34	14,58	122,40	1,51	420,85	470,47	125,13	5,20
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 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		32,34	22,14	125,51	855,00	0,44	15,41	122,40	4,15	590,35	563,50	162,61	6,82

**8 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
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
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
	ИТОГО		16,26	26,44	81,31	640,00	0,47	43,68	16,99	2,30	109,69	294,30	71,40	5,22
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
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
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
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
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
	ИТОГО		22,75	31,71	104,85	827,00	0,71	49,51	16,99	5,02	158,87	418,70	117,78	8,24