

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



Н.Романенкова

Изменение VIII 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
<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	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
	ИТОГО		23,98	43,66	97,29	871,00	4,41	11,67	76,28	5,47	64,27	264,25	69,84	4,80
<b>2 день</b>														
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 пшеничная 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	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
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		19,37	18,25	108,62	681,00	0,47	4,79	118,20	1,72	435,38	423,08	100,10	4,20
<b>3 день</b>														
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	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
15	Сыр порциями	30	6,96	8,86	0,00	108,00	0,02	0,22	78,00	0,16	264,00	0,22	10,50	0,30
	ИТОГО		26,38	23,07	78,26	632,00	0,37	24,56	102,00	8,63	355,63	241,97	94,65	4,53

#### 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	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
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
	ИТОГО		22,28	39,92	87,47	787,00	0,60	8,14	38,10	4,65	73,13	244,54	62,54	4,26

#### 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	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	0,40	0,00	9,87	47,00	0,03	32,00	0,00	0,00	16,00	10,70	9,30	2,20
	ИТОГО		16,57	25,89	74,19	608,00	0,36	38,83	255,30	4,44	180,52	295,20	69,94	6,46

#### 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
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	3,33	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	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		20,96	17,81	107,75	681,00	0,53	45,05	44,05	10,51	166,59	368,51	142,24	7,15

#### 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	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
	ИТОГО		25,70	16,89	89,55	617,00	0,39	4,58	102,40	1,37	417,45	459,87	89,73	2,80

**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	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
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
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		17,59	26,44	91,31	687,00	0,56	43,68	16,99	2,56	114,29	311,70	78,00	5,62