

«Утверждаю»

И.о. директора школы:

Т.Ф.Сафрошкина

**Примерное десятидневное меню в МБОУ Можарская средняя школа
для питания школьников 5-11 классов, завтрак**



№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день Понедельник															
завтрак															
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Плов из курицы	125/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Овощи (огурец или помидор)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	546		26,45	21,09	102,1	689,85	0,198	8,958	0,0814	1,1	217,71	328,5	89,5	3,008

2-й день Вторник

завтрак

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
Напиток из плодов шиповника	200	388	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	0.76	21..34	3.44	3.44	0.634
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	683		26,514	40,429	109,96	898,11	0,573	121,27	-	9,46	89,14	376,83	181,949	10,105

3-й день Среда

завтрак

Картофельное пюре	200	312	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
Сельдь с луком и раст. маслом	48	134	0.5	6,7	3,0	108	-	3,33	-	-	10,33	19,33	4,67	0,27
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Сушка	30		2,91	2,58	2,22	120,9	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	541		10,89	14,8	74,36	569,17	0,18	21,52	-	0,68	67,17	55,27	46,4	1,98

4-й день Четверг

		завтрак													
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Шницель рыбный (минтай)	80	TK	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
Рис отварной	150	TK	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого	608		21,62	20,05	118,14	723,58	0,149	13,6	0,08	5,32	69,91	248,05	73,93	3,02	

5-й день Пятница

		завтрак													
Салат из моркови с сахаром	60	62	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	TK	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Кофейный напиток с молоком	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	
Сухари	30		2,4	1,2	23,7	117	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого			30,14	26,12	119,73	883,07	0,51	4,04	0,10	64,34	205,08	258,97	87,09	4,98	

6-й день Понедельник

завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
Поджарка из говядины	80	ТК	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Итого	548		26,95	30,94	96,54	754,73	0,14	4,21	0,04	5,07	54,58	228,66	59,02	4,21

7-й день Вторник

завтрак

Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,01 2	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	603		18,01	18,35	90,28	589,72	0,09 2	5,86	0,006	2,97	67,74	243,34	74,67	2,04

8-й день Среда

завтрак

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Бефстроган из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
фрукт	100	ПР	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	683		23,43	26,21	185,39	756,41	0,333	22,39	0,034	6,98	88,42	323,34	172,64	8,38

9-й день Четверг

завтрак

Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199,0	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
Макароньы отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	4,11
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	553		22,03	15,32	91,27	611,87	0,246	110,7	-	4,4	48,04	160,51	52,6	6,98

10-й день Пятница

завтрак

Курица отварная	80	42	8,8	6,85	-	160	1,21	6,1	-	-	38,11	-	-	2,24
Пюре картофельное	200	312	4,12	6,4	27,4	184,8	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1
Овощи (огурец или помидоры)	60	71	0,12	0,06	1,02	6,0	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	603		17,45	14,03	77,12	507,82	1,47	26,39	-	0,24	99,99	103,8	37,05	3,88