

Утверждено:  
 Директор МКОУ СОШ №3  
 Я.С.Толубков



Примерное 10- дневное меню  
 для организации питания обучающихся 7-10 лет

Согласовано:  
 Директор МКОУ СОШ №4  
 А.М.Ю.Смирнова



№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е
<b>День 1</b>																		
№ п/п	Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
33	Обед	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	0.00	0	21.09	24.58	12.54	0.8				
	Свекла отварная																	
206	Суп картофельный с бобовыми	200.00	4.39	4.22	13.06	107.80	0.18	4.65	0.00	0	30.46	69.74	28.24	1.62				
4	Плов из птицы	150.00	14.49	12.14	25.49	269.28	0.04	0.72	34.28	2.42	32.21	142.35	33.92	1.56				
	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.04	0.00	24.76	94.20	0.01	1.08	0.00	0	6.4	3.6	0	0.18				
868	Хлеб пшеничный	60.00	4.92	0.84	25.12	117.00	0.14	0	0.00	0	19.8	0	0	2.5				
878	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0	0.00	0	14	0	0	1.56				
847	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.4	9.80	47.00	0.03	10	0.00	0	10	0	0	2.2				
	<b>Итого</b>		<b>27.74</b>	<b>21.33</b>	<b>103.73</b>	<b>764.02</b>												
<b>День 2</b>																		
№ п/п	Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71	Обед	60.00	4.97	4.08	14.84	112.34	0.16	11.37	0.16	0	44.88	72.87	25.67	2.09				
	Нарезка овощная																	
87	Суп с рыбными консерв.	200.00	6.89	6.72	11.47	133.80	0.08	7.29	12	0	36.24	141.22	37.88	1.01				
	Макаронные изделия отварные	150.00	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	0	4.86	37.17	21.12	1.11				
119	Сосиски	100.00	10.10	21.30	0.86	234.00	0.03	0	0	0	23.14	0	0	1.63				
122	Кисель	200.00	0.00	0.00	19.60	80.00	0.6	30	0	0	9	0	0	0				
878	Хлеб пшеничный	50.00	4.10	0.70	20.93	97.50	0.115	0	0	0	16.5	0	0	2.1				
879	Хлеб ржаной	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0	0	0	14	0	0	1.56				
	Масло сливочное (порционно)	10	1.00	8.20	2.10	75.00	0	0	59	0	1	2	0	0				
	<b>Итого</b>		<b>35.22</b>	<b>46.00</b>	<b>96.73</b>	<b>973.49</b>												
	Наименование блюда					Энерг.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				





№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	
День 7	Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
	<b>Обед</b>																		
	Нарезка из помидор	60	1.2	0.48	2.76	25.2	0	6	0	0	13.8	0	8.4	0.33					
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	100.2	82	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95					
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0,2	0	0,02	0	13	208	67	4,0					
	Рыба припущенная с овощами	80	6.12	0.81	2.54	42	0.04	0.77	3	0	10.3	67.4	8	0.43					
	Соус красный основной	50	0.39	1.12	30.4	23.67	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21					
	Кисель	200	0	0	19.6	80	0,6	30	0	0	9	0	0	0					
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1					
	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	25.116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	0.6	90.5	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56					
	<b>Итого</b>		<b>29.94</b>	<b>17.99</b>	<b>217.356</b>	<b>753.82</b>													

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
День 8	Осенне-зимний период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен.	В1	С	А <td>Е</td> <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Мг</td> <td>Мг</td> <td>Мг</td> <td>Мг</td>	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
	<b>Обед</b>																		
	Икра кабачковая	60	0.63	4.2	4.2	58.2	0.3	10	0	0	20	62	21	0.7					
	Суп с рыбными консервами	200	6.89	6.72	11.47	133.8	0.08	7.29	12	0	36.24	141.22	37.88	1.01					
	Гороховая каша	160	11.55	3.14	25.43	178.27													
	Котлеты, биточки, шницели	80	11.44	9.24	12.56	183	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2					
	Соус красный основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67	0,02	1,6	0,01	0	7,05	13,15	5,34	0,21					
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18					
	Сыр (порциями)	10	2.32	2.95	0	36.4	0	0,07	26	0	88,0	50	3,5	0,1					
	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	25.116	117	0,14	0	0	0	19,8	0	0	2,5					
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	0,07	0	0	0	14	0	0	1,56					
	<b>Итого</b>		<b>40.81</b>	<b>28.69</b>	<b>107.056</b>	<b>896.94</b>													

Наименование блюда	Энерг.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)					
		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
Наименование блюда	Энерг.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг