

примерное 10-ти дневное меню МОУ Билитуйская СОШ для учащихся 5-11 кл

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1-й день														
473	каша вязкая молочнаяпшенная с маслом	200	8,60	12,40	44,58	306,06	0,08	0,57	0,05	0,41	66,50	79,86	19,02	0,50
7	горячий бутерброд с сыром	50	3,60	5,50	10,20	132	0,17		0,15	5,45	215,99	217,00	42,91	1,74
379	кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116	0,02	0,00	0,08		34,00	45,00	7,00	
338	фрукт груша	100	0,60	0,46	14,70	68,26								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		22,00	25,96	116,78	807,32	0,57	1,27	0,28	6,21	529,49	464,06	82,53	2,71
2-й день														
288	фрикаделька в томатно-сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,35	0,04	1,29	63,72		45,25	158,78	34,38	1,42
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00		4,86	37,17	21,12	1,11
8	салат из моркови с раст маслом	100	1,10	6,00	5,50	95,83	0,06	3,29		1,57	25,38	51,84	35,72	0,66
348	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8		0,06	0,00		32,32	0,00	17,56	0,48
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		31,82	38,00	129,73	842,98	0,52	5,34	84,72	1,92	330,61	369,99	122,38	4,78
3-й день														
637	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,20	28,00	28,00	0,13	19,52	106,30	39,10	1,50
679	каша гречневаяя рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24				17,26			5,60
11	салат из свежих огурцов с раст масл	100	1,40	4,60	11,30	120,69	0,03	10,03		2,16	22,69	38,15	13,17	0,55
517	кисель плодово ягодный	200	1,36	0,00	29,02	121,52								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		37,38	28,56	113,00	899,47	0,77	38,73	28,00	2,64	272,47	266,65	65,87	8,12
4-й день														
591	гуляш	100	23,80	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0,00	0,00	29,40	234,98	31,39	2,80
679	рис отварной	150	2,38	4,43	19,46	214,76	0,03				0,78	36,55	12,43	0,34
388	напиток из шиповника	180	0,60	0,00	21,80	89,6	0,14	0,08	14,38	0,72	32,42	123,83	30,59	1,47
847	фрукты банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76		15,00			12,00		63,00	0,90
450	песочник	50	4,00	8,40	30,80	214,8								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		40,84	38,71	131,20	834,16	0,68	17,32	14,38	1,07	287,60	517,56	151,01	5,98
5-й день														
302	каша перловая рассыпчатая	200	5,90	6,32	47,40	240								
608	котлета мясная	100	15,95	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75		43,75	166,38	32,11	1,50
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
19	салат из св помидор и огурцов	100	1,00	10,00	4,00	74	0,02	13,88	0,00		16,03			0,43
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	итого		30,85	33,47	58,60	755,75	0,42	15,03	28,75	0,35	278,78	288,58	45,71	2,80

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

6-й день														
551	курица тушеная	100	22,80	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	0,05	70,13	142,75	29,88	2,21
336	капуста тушеная	200	3,70	8,64	40,03	284,7	0,31	42,00	42,00		29,28	159,75	58,05	2,31
20	салат из св помидор с перцем	60	0,64	6,06	2,17	67,02		29,74						
454	пирожки с джемом	100	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28,00		11,90	36,30	13,70	0,68
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			38,67	42,28	124,40	1038,97	0,74	73,54	123,75	0,40	330,31	461,00	115,23	6,07
7-й день														
170/532	борщ с капустой картофелем с мясом	250	15,90	2,96	6,46	200,25	0,00	5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34
152	вафли с молочной начинкой	60	1,80	12,54	34,16	278,33								
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01					
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			29,02	24,82	91,01	808,78	0,34	7,16	0,42	0,39	247,36	130,90	17,85	0,81
8-й день														
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08		21,00	0,66	4,86	37,17	21,12	1,11
536	сарделька отварная	100	10,40	20,00	21,20	224	0,04	0,00	0,00	24,00	24,00	159,00	20,00	1,80
43	салат из белокоч капусты капусты с морк	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,95	0,00		37,37	27,61	157,16	0,57
389	сок	200	0,60		32,40	92,72								
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			28,37	41,36	140,93	935,57	0,51	33,65	21,00	25,01	289,03	345,98	211,88	4,59
9-й день														
436	жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03
10	салат из свеклы и яблок	100	1,80	6,00	10,60	102,6	0,02	5,67		1,31	31,96	35,56	18,56	1,43
45	печенье	20	4,25	4,27	27,53	139,69								
869	кисель из св плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,8	0,01	1,83			13,98	9,06	4,16	0,14
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			41,52	23,38	112,48	803,09	0,54	17,17	24,00	1,66	290,04	503,82	102,02	6,07
10-й день														
215	шницель рыбный	120	15,96	5,64	11,51	160,5	0,11	0,51	31,50		64,05	220,20	36,00	0,89
694	пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,80		49,30	115,46	37,00	1,34
14	салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,00		17,58	32,88	17,79	0,84
97	чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,02	5,11	42,28		1,43		0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
965	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108	0,08	2,60	0,02		240,00	180,00	28,00	0,20
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
итога в день			34,87	28,85	83,10	757,88	0,73	49,88	66,32	0,36	591,80	674,39	135,37	4,06

примерное 10-ти дневное меню МОУ Билитуйская СОШ для учащихся 1-4 кл

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал	витамины				минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1-й день															
168	каша манная с сах и масл	160	3,40	3,96	27,83	161	0,03	0,00	20,00			8,60	29,40	5,90	0,36
859	йогурт питьевой	200	0,20	0,20	22,30	99	0,03	0,60	0,02			119,00	91,00	14,00	0,10
379	кофейный напиток	200	1,40	2,00	22,40	116	0,02	0,00	0,08			34,00	45,00	7,00	0,06
338	фрукт груша	100	0,60	0,46	14,70	68,26									
	конфета "Полет"	50	3,50	12,35	20,00	269									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47	
	итого		16,90	24,57	132,13	898,26	0,38	1,30	20,10	0,35	374,60	287,60	40,50	0,99	
2-й день															
389	фрикаделька в томатно-сметанном соусе	75	10,51	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91			34,02	119,38	25,85	1,07
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00			4,86	37,17	21,12	1,11
8	салат из моркови с раст маслом	100	1,10	6,00	5,50	95,83	0,06	3,29		1,57	25,38	51,84	35,72	0,66	
348	компот из кураги	1,04		25,50		130		0,41	0,08		9,74	15,97	7,66	0,27	
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64	
338	фрукт груша	100	0,60	0,46	14,70	68,26									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47	
	итого		28,17	60,02	112,26	859,59	0,55	5,37	68,99	1,92	296,80	346,56	103,95	4,22	
3-й день															
637	птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,20	28,00	28,00	0,13	19,52	106,30	39,10	1,50	
679	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	43,00	273,53	0,22	0,00	0,02		15,57	250,20	81,00	4,73	
11	салат из свежих огурцов с раст масл	100	1,40	4,60	11,30	120,69	0,03	10,03		2,16	22,69	38,15	13,17	0,55	
132	сок фруктовый	200	2,50	3,60	28,70	94	0,01	1,00			21,00	16,00	11,00		
451	печенье нарезное	50	3,20	2,20	18,10	116									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47	
	итого		39,24	32,49	126,00	954,22	0,76	39,73	28,02	2,64	291,78	532,85	157,87	7,25	
4-й день															
591	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	2,32	
679	рис отварной	150	2,38	4,43	19,46	214,76	0,03	0,00	0,03	0,80	0,78	39,55	12,43	0,34	
398	напиток из шиповника	180	0,60	0,00	21,80	89,6	0,14	0,08	14,38	0,72	32,42	123,83	30,59	1,47	
847	фрукты банан	150	2,26	0,76	28,50	141,76		15,00			12,00		63,00	0,90	
	песочник	50	4,00	8,40	30,80	214,8									
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47	
	итого		36,76	37,08	130,22	799,36	0,64	17,06	14,41	1,87	282,56	480,27	145,63	5,50	
5-й день															
302	каша перловая рассыпчатая	200	5,90	6,32	47,40	240									
268	котлета мясная	100	19,58	19,28	7,43	222,36									
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40	
15	салат из св помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	74	0,08	10,06	0,00		11,21	20,77	9,76	0,44	
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47	
389	сок	200	0,60		32,40	92,72	0,38	11,06	0,00	0,35	230,21	142,97	23,36	1,31	
	итого					842,08									
6-й день															

301	курица тушенная	80	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43,00		56,10	138,20	23,90	1,77
336	капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	250,23	0,28	57,80	37,80		20,35	145,59	52,79	2,08
20	салат из св помидор с перцем	45	0,18	4,55	1,62	50,27		22,30						
454	пирожки с джемом	100	3,53	3,75	36,27	193	0,05	0,12	28,00		11,90	36,30	13,70	0,68
943	чай с сахаром	200	0,20		14,00	28		0,30			6,00			0,40
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			32,96	36,25	123,83	931,5	0,69	81,76	108,80	0,35	307,35	442,29	103,99	5,40
7-й день														
170/532	борщ с капустой картофелем с мясом	250	15,90	2,96	6,46	157	0,00	5,16	0,41	0,04	34,36	8,70	4,25	0,34
152	вафли с молочной начинкой	60	1,80	12,54	34,16	278,33								
859	йогурт питьевой	200	0,20	0,20	22,30	99	0,03	0,60	0,02		119,00	91,00	14,00	0,10
382	какао с молоком	200	1,21	0,88	24,90	185								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			26,91	22,18	112,72	904,33	0,33	6,46	0,43	0,39	366,36	221,90	31,85	0,91
8-й день														
688	макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,08		21,00	0,66	4,86	37,17	21,12	1,11
536	сарделька отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,2	0,03				19,20	127,20	16,00	1,44
43	салат из белокоч капусты капусты с морк	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		22,42	16,57	9,10	0,31
389	сок	200	0,60		32,40	92,72								
469	булочка	50	2,64	6,16	26,96	178	0,06				9,80			0,64
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			25,73	35,33	133,08	855,81	0,49	20,17	21,00	1,01	269,28	303,14	59,82	3,97
9-й день														
436	жаркое по домашнему	50/100	17,20	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00		19,44	210,63	41,06	2,52
10	салат из свеклы и яблок	100	1,80	6,00	10,60	102,6	0,02	5,67		1,31	31,96	35,56	18,56	1,43
45	песочник	20	4,25	4,27	27,53	139,69								
	конфета "Полет"	50	3,50	12,35	20,00	269								
517	кисель из св плодов	200	1,86	0,00	29,02	120,52								
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
			36,41	32,89	125,77	842,75	0,45	11,98	15,00	1,66	264,40	368,39	73,22	4,42
10-й день														
511	шницель рыбный	100	15,10	4,90	10,26	145	0,10	3,28	15,00		48,63	205,75	36,13	1,09
694	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,12	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
14	салат из свежих помидор с луком	100	0,98	6,00	3,73	79,1	0,04	13,58		2,94	18,18	30,17	15,59	0,67
965	молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108		1,43		0,01	7,87	3,65	2,98	0,32
847	фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	0,30	10,00			10,00	75,80	4,50	2,30
111	хлеб	100	7,80	5,60	24,90	185	0,30	0,70		0,35	213,00	122,20	13,60	0,47
	конфета с начинками	30	1,40	7,10	12,79	121,2								
			18,04	21,80	68,48	822,55	0,78	43,83	25,50	3,30	286,03	318,42	64,42	4,77