



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ "СОШ №8" с.Спасское 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20,23 г)	Жиры (20,23 г)	Углеводы (85,90г)	Энерг. ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор р	Железо Fe	В1	С	А	Е
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
макаронны отв	160	5,80	9,90	26,00	188,20	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
гуляш из мяса птицы	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	110,00	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,55</b>	<b>20,85</b>	<b>85,2</b>	<b>565,7</b>	<b>143,87</b>	<b>108</b>	<b>386,5</b>	<b>6,33</b>	<b>0,18</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,25</b>	<b>2,72</b>
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
рис отварной	160	2,50	4,00	30,50	215,12	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтеля мясная	80	14,28	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
овощи консервированные	50	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,63</b>	<b>21,65</b>	<b>86,80</b>	<b>585,22</b>	<b>164,00</b>	<b>74,90</b>	<b>366,50</b>	<b>3,86</b>	<b>1,51</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,47</b>	<b>3,65</b>
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
гречка отварная	180	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,30	232,30	2,20	0,10	0,03	0,17	1,01
голень куринная запеченная	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,67</b>	<b>17,99</b>	<b>69,8</b>	<b>602,4</b>	<b>207</b>	<b>89,9</b>	<b>331,2</b>	<b>4</b>	<b>0,54</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,35</b>	<b>3,16</b>

## 4 день

<u>Завтрак</u>													
капуста тушеная	220	4,14	4,34	28,82	188,20	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
кондитерские изд. Без крема зав.изг.	50	1,32	0,24	3,60	12,80	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>9,21</b>	<b>6,03</b>	<b>73,12</b>	<b>391,8</b>	<b>151</b>	<b>84</b>	<b>321,5</b>	<b>3,82</b>	<b>1,31</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,18</b>	<b>4,85</b>

## 5 день

<u>Завтрак</u>													
рассольник	300	3,30	5,01	39,86	194,42	22,00	39,60	110,10	0,90	0,04	0,00	0,00	2,20
булочка	60	0,32	0,24	3,60	10,20	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	110,00	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,83	0,15	34,94	134,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,88</b>	<b>6,85</b>	<b>69,16</b>	<b>314,62</b>	<b>100</b>	<b>75,2</b>	<b>209</b>	<b>2,7</b>	<b>0,48</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,18</b>	<b>4,35</b>

## 6 день

<u>Завтрак</u>													
рис отварной	160	2,50	4,00	30,50	215,12	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
голень куриная запеченная	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,57</b>	<b>5,69</b>	<b>74,8</b>	<b>602,4</b>	<b>132</b>	<b>65,6</b>	<b>210,9</b>	<b>3,2</b>	<b>0,64</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,3</b>	<b>2,35</b>

## 7 день

<u>Завтрак</u>													
борщ	300	6,14	4,34	28,82	194,42	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Хлеб пшеничный	50	1,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
сыр	30	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	12,00	48,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>11,64</b>	<b>7,24</b>	<b>92,22</b>	<b>504,02</b>	<b>180</b>	<b>86</b>	<b>373</b>	<b>4,08</b>	<b>0,49</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,24</b>	<b>5</b>

## 8 день

<u>Завтрак</u>													
макаронь отварные	160	14,43	17,02	3,26	207,75	26,40	21,70	0,74	2,40	0,05	0,00	0,00	3,10
печень по-строгановски	120	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	6,60	0,13	0,60
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>21,20</b>	<b>20,04</b>	<b>86,3</b>	<b>577,16</b>	<b>118,3</b>	<b>85,7</b>	<b>109,24</b>	<b>4,66</b>	<b>0,25</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,23</b>	<b>4,85</b>

## 9 день

<u>Завтрак</u>													
гречка отварная	160	18,60	16,30	25,50	346,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
гуляш мясной	120	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Овощи свежие	60	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,62</b>	<b>20,34</b>	<b>74,6</b>	<b>569,9</b>	<b>238</b>	<b>56,6</b>	<b>123,9</b>	<b>2,3</b>	<b>1,44</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,39</b>	<b>4,16</b>

**10 день**

**Завтрак**

плов	200	7,40	9,90	27,55	188,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,25</b>	<b>11,55</b>	<b>70,65</b>	<b>400,5</b>	<b>117</b>	<b>104</b>	<b>275,5</b>	<b>5,86</b>	<b>1,17</b>	<b>с-витамин</b>	<b>0,353</b>	<b>2,85</b>

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лапиной, 2008 г.

