



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ "СОШ №8" с.Спасское 7 - 11 лет

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
1 день													
Завтрак													
макароны отв	120	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	80	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	25	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
ИТОГО:		19,55	20,85	85,2	565,7	143,87	108	386,5	6,33	0,18	с-витамин	0,25	2,72
2 день													
Завтрак													
рис отварной	120	2,50	4,00	30,50	215,12	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтели мясная	60	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	30	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	25	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
ИТОГО:		21,63	21,65	86,80	585,22	164,00	74,90	366,50	3,86	1,51	с-витамин	0,47	3,65
3 день													
Завтрак													
гречка отварная	120	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	25	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
ИТОГО:		23,67	17,99	69,8	602,4	207	89,9	331,2	4	0,54	с-витамин	0,35	3,16

4 день**Завтрак**

капуста тушеная	150	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.	30	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	25	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
ИТОГО:		9,21	6,03	73,12	391,8	151	84	321,5	3,82	1,31	с-витамин	0,18	4,85

5 день**Завтрак**

рассольник	200	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	25	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
ИТОГО:		7,88	6,85	69,16	314,62	100	75,2	209	2,7	0,48	с-витамин	0,18	4,35

6 день**Завтрак**

рис отварной	150	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	25	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
ИТОГО:		7,57	5,69	74,8	602,4	132	65,6	210,9	3,2	0,64	с-витамин	0,3	2,35

7 день**Завтрак**

каша рисовая молочная	200	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	25	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
ИТОГО:		11,64	7,24	92,22	504,02	180	86	373	4,08	0,49	с-витамин	0,24	5

8 день**Завтрак**

макаронны отварные	150	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	80	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	25	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
ИТОГО:		21,2/19,6	20,04	86,3	577,16	118,3	85,7	109,24	4,66	0,25	с-витамин	0,23	4,85

9 день													
Завтрак													
гречка отварная	150	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	80	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	25	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
ИТОГО:		27,62	20,34	74,6	569,9	238	56,6	123,9	2,3	1,44	с-витамин	0,39	4,16
10 день													
Завтрак													
плов	150	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	25	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
ИТОГО:		12,25	11,55	70,65	400,5	117	104	275,5	5,86	1,17	с-витамин	0,353	2,85

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.

