



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
1 день													
Завтрак													
макароны 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
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	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
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	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 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
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 тушенная	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.из	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
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	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
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

Пельмени отварные	170	14,50	13,50	53,00	277,32	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
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
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:		16,25	14,95	93,7	468,12	133,3	63,5	166	8,26	0,24	с- витамин	0,1	1,7

7 день

Завтрак

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

8 день

Завтрак

макароны 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

ИТОГО:		21,20	20,04	86,3	577,16	118,3	85,7	109,24	4,66	0,25	С- витамины	0,23	4,85
9 день													
Завтрак													
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
ИТОГО:		27,62	20,34	74,6	569,9	238	56,6	123,9	2,3	1,44	С- витамины	0,39	4,16
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
ИТОГО:		12,25	11,55	70,65	400,5	117	104	275,5	5,86	1,17	С- витамины	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. Лапшиной, 2008 г.