

Согласовано

Председатель Совета учреждения


Т. Г. Речунова



Утверждено
приказом МБОУ «СШ д. Охона»
№ 90 от 02.09.2020 года

Примерное 10 – дневное меню обучающихся МБОУ «СШ д. Охона»

Неделя 1-я, день 1-й (понедельник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД	№ 14	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	2,13	2,05	23,75	108	0,04	18,09				16				0,603
	№ 28	Греча отварная с соусом	150/5	7,8	8,5	36,6	250,4	0,2	0,5			4,4	25,4				4,1
	№ 18	Сосиска отварная	90	13,2	27	0,48	312	0,24					42				2,16
	№ 47	Огурец солёный	30	0,35	0,05	1,1	7		3			0,1	3,8				0,25
	№ 115	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,15	0,4				32				1,3
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84					26				3
ПОЛДНИК	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5			16	11	0,047		2,2
	№ 48	Булка с маслом и сыром	40/15/25	3,06	9,44	18,27	170	0,06					11,6				0,77
ВСЕГО:			800/350	32,2	51,03	147,26	1101,4	1,56	31,99	5	4,5	172,8	11	0,047		14,383	

Неделя 1-я, день 2-й (вторник)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД	№ 44	Рыбный суп	250	4,32	5	22,2	153	0,118	6,86				21,55	92,97	20,27	0,66		
	№ 31	Плов с говядиной	200	14,07	12,26	34,81	296	0,082	0,68				33,15	267,04	21,3	1,76		
	№ 25	Салат свекольный	75	0,58	3,50	4,13	64,5	0,004	1,048				18,61	23,67		0,34		
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,084					26	42,11	5	3		
	№ 5	Компот из свежих яблок	200	0,13		24,39	88	0,004	1,66				8	6	2,63	0,53		
ПОЛДНИК	№ 4	Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17,58	0,06	15	30	0,6	12	42	0,63	0,9			
	№ 114	Печенье	80	3,75	5,9	37,2	46,85											
ВСЕГО:			800/350	28,07	31,62	162,03	768,43	0,352	25,248	30	0,6	112,11	473,79	49,83	5,606			

Неделя 1-я, день 3-й (среда)

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ОБЕД	№ 76	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,7	160	0,13	15,63					61,25				2,2
	№ 23	Запеканка творожная со сметаной	250/25	24	18	25,7	378	0,1	0,3	101	0,4			219,9	314	36,7		1,2
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84						26				3
ПОЛДНИК	№ 115	Компот из сухофруктов	200	0,19		22	86	0,04					0,05		16	29		0,3
	№ 20	Вафли	100	2	17,6	37,6	309							4,4	17,8	1		0,4
	№ 411	Кисель	250	0,1	0,1	28	113		0,5	17,6				116	91	18		0,3
ВСЕГО:			800/350	41,19	43,88	153	741,33	1,11	16,43	118,65	0,4	443,55	451,8	55,7	7,4			

Неделя 1-я, день 4-й (четверг)

№ пед.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД	№ 89 Рассольник с говядиной	250	1,95	4,05	18,15	120	0,054				60					4,03
	№ 35 Салат капустный с раст. маслом	80	1,41	5,08	8,65	86	0,02	35			45					0,54
	№ 33 Гуляш из отварного мяса	50/50	19,8	19,2	4,5	270,3	0,1	1,1	215	0,8	20,8	195	29,3			2,8
	№ 145 Макароны отварные со сл. маслом	155	12,38	13,34	30,28	290,66	0,06	0,18			139,46					1,52
	№ 6 Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84				26					3
ПОЛ-ДНИК	№ 115 Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5		28,5	13,9	7,2		1,1	
	№ 4 Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		16	11	0,047		2,2	
ПОЛ-ДНИК	№ 48 Булка с маслом и сыром	40/15/25	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6				0,77	
	ВСЕГО:	800/350	44,22	56,07	146,06	1172,13	1,164	46,48	220,5	0,8	347,36	319,9	36,547	15,96		

Неделя 1-я, день 5-й (пятница)

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
ОБЕД	№ 99	Суп гороховый с курой	250	5,2	2,3	13	126	0,03	23,5				105,1				3,38	
	№ 15	Пюре картофельное	100	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22				49,3				1,34	
	№ 4	Рыба запеченная	75	13	6	8	134,8		0,4	46,12	0,9		50,3	182	29,1		1,25	
	№ 71	Салат морковный	100	1,25	0,1	11,6	52,3											
	№ 6	Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84					26				3	
	№ 115	Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5			28,5	13,9	7,2		1,1	
ПОЛДНИК	№ 26	Банан	130	1,8	0,6	25,2	115	0,04	12	24	0,48	9,6	33,6	50,4		0,72		
	№4	Чай с лимоном	200/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		16	11	0,047		2,2		
ВСЕГО:			800/350	30,95	20,36	151,26	749,25	1,12	70,32	75,62	1,38	284,8	240,5	86,747	12			

Неделя 2-я, день 6-й (понедельник)

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ОБЕД	№ 100 Суп картофельный с макаронными изделиями, с курой	250	2,7	2,8	17,15	105	0,12	8,2					24,6					1,07
	№ 16 Голубцы ленивые	220	19,1	17,7	15,6	300		24,5	37,9	0,8			79,8	215	44		4	
	№ 47 Огурец солёный	55	0,35	0,05	1,1	7		3	31,9	0,1			3,8	7	5,4		0,25	
	№ 115 Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5				28,5	14	7,2		1,1	
	№ 6 Хлеб	75	5	0,9	26	124		0,84					26				3	
ПОЛДНИК	№ 114 Печенье	100	4,5	7,08	44,94	250,26		0,048					12	41	7,8		0,6	
	№ 411 Кисель	250		0,1	0,1	28			0,5	17,6				116	91		1,8	
ВСЕГО:		800/350	32,05	28,63	131,79	925,26	1,128	27,7	70,8	19,4	174,70	393	155,4	11,82				

Неделя 2-я, день 7-й (вторник)

№ п/п	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ОБЕД	№ 83	250	9,05	7,07	4	125	0,2	23				127					3
	№ 28	150	7,8	8,5	35,6	250,4	0,2	0,5	363,1	4,4		25,4	176	118			4
	№ 33	45	14,6	14,8	11,5	236,3		0,6	51,1	0,5		36	150,2	23,8			1,8
	№ 35	80	1,4	5,08	8,65	86	0,02	35				45					0,54
	№ 115	200	0,4		26,9	111		0,2	0,5			28,5	13,9	7,2			1,1
	№ 6	75	5	0,9	26	124	0,84					26					3
ПОЛДНИК	№ 4	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		16	11	0,047				2,2
	№ 48	40/15/25	3,06	9,44	18,27	170	0,06				11,6						0,77
ВСЕГО:			41,53	49,85	144,22	1119,7	1,35	69,3	419,7	4,9	315,5	351,1	149,047	15,924			

Неделя 2-я, день 8-й (среда)

№ п/п	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ОБЕД	№ 76 Борщ с курой	250	9,9	7,28	13,7	160	0,13	15,63					61,25			2,2
	№ 23 Творожная запеканка с повидлом	250/25	24	18	25,7	378	0,1	0,3	101	0,4	314	36,7	1,2			
	№ 12 Чай	200	0,04		15,05	61,83							0,45			0,045
	№ 6 Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84						26			3
ПОЛДНИК	№ 4 Чай с лимоном	250/20	0,22	4,06	13,3	17	0,03	10	5		11	0,047	2,2			
	№ 114 Пряник	80	3,7	4,4	43,2	229	0,04						6,8			0,45
ВСЕГО:		800/350	42,86	34,64	136,95	969,83	1,14	25,93	106	0,4	325	36,747	9,095			

Неделя 2-я, день 9-й (четверг)

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
ОБЕД	№ 83	250	9,05	7,07	4	125	0,2	2,3					127				3	
	№ 3	75	9,2	5,4	2,9	100		0,6	250	1,9			58,4	125	21,1		0,3	
	№ 45	100	1,25	0,1	11,6	52,3												
	№ 411	200	0,1	0,1	28	113		0,5	17,6				116	91	18		0,3	
	№ 6	75	5	0,9	26	124		0,84					26				3	
	№ 20	100	2	17,6	37,6	308,4							4,4	17,8	1		0,4	
ПОЛДНИК	№ 12	250	0,04		15,05	61,83							0,45				0,045	
	ВСЕГО:	800/350	26,64	31,17	125,15	662,77	1,04	3,4	267,6	1,9	217,41	233,8	40,1	7,045				

Неделя 2-я, день 10-й (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ОБЕД	№ 89 Рассольник с говядиной	250	1,95	4,05	18,15	120	0,054				60						4,03
	№ 40 Жаркое домашнему	200	23,8	27,8	20,8	429	0,2	10,9	37,0	3,2	25,2	272,6	53				4,3
	№ 35 Салат капустный с раст. маслом	75	1,41	5,08	8,65	86	0,02		35		45						0,54
	№ 115 Компот из сухофруктов	200	0,13		24,39	88	0,004		1,66		8	6	2,63				0,53
	№ 6 Хлеб	75	5	0,9	26	124	0,84				26						3
	№ 114 Печенье	100	3	3,9	29,8	166				4,4		11,6	36	8			0,8
ПОЛДНИК	№ 12 Чай	250	0,04		15,05	61,83					0,45						0,045
	ВСЕГО:	800/350	35,2	41,73	142,84	925,49	1,4	47,56	41,4	3,2	176,25	314,6	63,63				13,245