

Утверждаю
Директор МОУ «Затеихинская школа»
И.А.Сивова



№	Наименование блюда	Количество	Составляющие													
			Хлеб	Молоко	Мясо	Углеводы	Жиры	Белки	Витамины	Минералы	Соль	Вода				
1/3	Хлеб пшеничный с маслом	250 г	8.31	1.12	40.81	290	0.08	1.08								
2/3	Чай с молоком	200	3.6	2.67	15.34	10.4	0.04	1.37	30	217	14					
	Хлеб пшеничный	40	3.35	0.4	14.72	9.51	0.04	0.45	13	93	5.8					
3/3	Гарнир из картофеля	250	2.9	0.2	2.2	20.2	0.02	0.02	15.46	10.07						
3/3	Чай с сахаром	200	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07	7.8	11.1	1.4					
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	4.2	14	15.8					
	Итого:		5.41						17.4	6.97	19.08	30.7	40.24	17.27		

Десятидневное примерное меню для организации питания детей в
МОУ «Затеихинская школа»
Завтраки, обеды
осень-зима

День 2

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
71	Салат из капусты	80	1.04	2.6	5.17	48.98	0.03	13.67	42.64	19.97	12.07
	Греча отвар. сл. маслом	150/6	8.60	6.03	38.64	203.2	0.2		133	116.62	73.3
341	Гуляш из куры	80	11.04	9.52	0.32	159	0.08	0.024	154.58	12.93	21.5
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		23.91	16.37	75.18	564.7	0.35	13.72	367.82	169.28	121.47
	ОБЕД										
109.	Борщ со сметаной	250	2	4.25	3.04	90		20.1	115.25	55.33	28.12
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
	ИТОГО:		4.51	4.75	34.44	232.4	0.07	20.13	181.25	80.43	45.32

День 3

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
321 288	Капуста тушеная с курой.	150	11.02	13,33	26.52	261.03	0.31	27.29	143.71	111.17	41.11
359	Кисель	200	0.43	0.12	38.62	157.6	0.006	4.44	18.5	20.66	4.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		14.61	13.85	84.46	512.15	0.356	31.73	197.01	141.03	59.17
	ОБЕД										
128	Суп вермишелевый с курой	250	2.5	4	15.75	110		1.44	258.2	26.12	24.6
376	Чай		0.2	0.04	25.4	52		3	14.52	9.44	1.6
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
	ИТОГО:		5.14	4.52	57.55	244.4	0.07	4.44	335.92	49.56	42

День 5

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
71	Огурец свежий (порционный)	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	15	8,5	7
229	Рис с рыбой тушеной в томате с овощами	150/80	15.72	12.17	48.36	362.91	0.19	3.23	313.69	209.03	57.83
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		19,3	12.64	83,63	522,43	0.25	5,71	366,29	237,83	79,43
	Обед										
115.	Суп картофельный с бобовыми	250	5.75	4.25	19.5	140		14.35	208.5	58.99	41.17
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	ИТОГО:		8.26	4.75	50.9	282.4	0.07	14.38	274.5	84.09	58.37

День 7

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
73	Икра кабачковая	40	1.63	4.31	8.72	82.88	0.013	12.8	133.48	54.56	10.86
203	Макароны с сыром	150/30	14.09	14.96	20.7	244.12	0.07	0.2	265.68	217.2 2	18.28
359	Кисель	200	0.43	0.12	38.62	157.6	0.066	4.44	18.5	20.66	4.86
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		19.31	19.79	87.36	578.12	0.189	17.44	452.46	301.6 4	47.2
	ОБЕД										
109	Борщ со сметаной	250	2	4.25	10.75	90		20.10	115.25	55.33	28.12
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
	ИТОГО:		6.24	5.09	56.45	279.4	0.29	20.13	181.25	80.43	45.32

День 8

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
233	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	14.92	16.58	42	340.78	0.1	0.7	422.73	293.38	39.38
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		18.15	17	76.32	494.3	0.05	0.73	460.33	313.68	53.98
	ОБЕД										
1150.	Суп гороховый с курой(250)		5.75	4.25	19.5	140		14.35	208.5	58.99	41.17
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
376	Чай с сахаром(200)		0.07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	ИТОГО:		8.26	4.75	50.9	282.4	0.07	14.38	274.5	84.09	58.37

День 9

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
71	Огурец (свежий порционный)	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	15,0	8,05	7
143	Рагу из овощей с котлетой	180/80	15.08	19.21	30.21	363.85	0.11	22.27	249.16	165.49	38,52
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	24.18	132.8	0.02	0.67	23.44	32.48	17.46
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		19,25	19,75	74,66	596,16	0,19	25,39	322,4	215,2	76,18
	ОБЕД										
253.0	Суп рыбный с консервами	250	8.6	8.41	14.33	172.25			1.27	45.3	47.35
376	Чай	200	0.07	0.02	15.0	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.8	14	15.8
	Итого:		11.11	8.91	45.73	314.65	0.07	0.03	67.87	70.4	64.55

День 10

№ рецепта	Наименование приёмов и блюд	Масса порции	Химический состав								
			Белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамин В1	Витамин С	Р	Са	Мг.
	ЗАВТРАК										
52	Салат из свеклы с растительным маслом	80	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	21,09	24,58	12,54
203	Макароны со сл маслом	150	6.54	6.94	36.54	137	0.068		45.08	14.57	9.77
302	Печень по строгановски	80	9.5	8.9	11.87	257.22	0.06	1.17	138.14	130.09	30.12
376	Чай с сахаром.	200	0.07	0.02	15.00	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб пшеничный.	40	3.16	0.4	19.32	83.52	0.04		34.8	9.2	13.2
	ИТОГО:		20,13	19,91	87,75	594,08	0,178	6,9	241,91	189,54	67,03
99	Щи по-уральски с курой(250)	250	2.5	4.5	8	82.5		13.41	191.65	55.02	43.52
376	Чай(200)		0,07	0.02	15	60		0.03	2.8	11.1	1.4
	Хлеб ржаной	40	2.44	0.48	16.4	82.4	0.07		63.2	14	15.8
	ИТОГО:		16.24	5.01	39.4	224.9	0.07	13.49	257.65	80.12	60.72

