

Утверждаю

Директор Дерюшкина Т.В.

МБОУ "Боровихинская ООШ"

Десятидневное меню школьного питания

возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование	Выход г	Белки г	Жиры г	Углев оды г	Энерге тическ ая ккал	Минеральные вещества				Витамины (мг)				№ рецепта
							Са	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A	B-кароти	B1	C	
День 1															
завтрак															
1	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,4	41,1	320,0	0,2	0,0			21,3	76,8	28,2	1,4	426
2	Капуста тушеная	150	4,4	12,0	33,2	258,2	113,7	42,9	89,3	3,5			0,1	32,4	321
3	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	22,00	4,80	76,80	1,00	100,00		0,03		209,00
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
5	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
	Итого:	570	20,5	31,5	108,2	868,1	147,0	44,3	92,1	4,1	21,3	93,6	30,9	34,1	
обед															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0		0,1	12,5	87
2	Картофельное пюре	155	3,2	5,0	21,1	141,8	38,2	28,7	89,5	0,9	33,2		1,2	3,8	312
3	Шницель из говядины с соусом №330	120/30	8,4	10,0	9,2	220,5	8,3	16,0	7,8	0,7		216,0	0,5	0,4	268
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
5	Напиток их плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	21,3	3,4	3,4	0,6			0,01	100,0	388
7															
	Итого:	755	22,9	17,8	83,3	714,9	107,2	78,9	301,1	3,5	34,1	232,8	4,4	116,9	
	Всего	1325	43,4	49,2	191,5	1583,1	254,2	123,3	393,2	7,6	55,4	326,4	35,2	151,1	
День 2															
завтрак															

1	Каша молочная кукурузная	200	7,4	9,4	32,2	240,8	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		174
2	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
4	Апельсин свежий	100	1,0	0,2	8,7	54,0	36,4	13,9	24,6	0,3			0,0	64,3	338
	Итого:	580	13,6	10,2	109,7	666,5	369,7	84,2	166,4	3,0	0,0	16,8	2,7	65,6	

обед

1	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,0	5,1	12,0	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9		0,6	0,1	8,4	96
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	11,2	8,6	37,2	0,9			0,1		309
3	Птица тушеная с соусом	100	8,6	6,1	38,6	243,8	29,8	15,6	75,3	1,0	29,3	54,0	0,0	0,7	290
4	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,24	0,12	28,52	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28				80,00	359
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
6	Печенье затыжное	50	4,3	5,8	34,8	207,3	8,2	3,0	17,4	0,2	13,0				ПП
	Итого:	780	24,2	25,1	166,5	1092,3	86,6	52,4	193,0	3,6	42,3	71,4	2,8	89,3	
	Всего	1360	37,8	35,2	276,3	1758,8	456,3	136,5	359,4	6,6	42,3	88,2	5,5	154,9	

День 3

завтрак

1	Каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	92,3	26,7	128	1,3	71,6		0,4	1,9	175
2	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,5	11,2	22,3	204,0	8,4	4,2	22,5	0,4	40,0		0,0		1
3	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0		0,0		209
4	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,0	1,5	379
	Итого:	500	15,6	27,0	70,9	588,8	281,4	65,0	359,3	5,1	211,6	0,0	0,5	3,4	

обед

1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0		0,4	0,0	8,5	82
2	Плов из говядины	150	15,3	14,3	24,4	297,0	21,7	32,0	155,7	2,2			0,0	0,3	244
3	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,5	10,2									
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
5	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
6	Кондитерские изделия	50	4,3	5,7	34,9	207,3									
	Итого:	740	26,2	24,5	121,3	899,3	93,8	70,5	221,3	4,0	0,0	17,2	2,7	9,2	
	Всего	1240	41,8	51,6	192,1	1488,1	375,2	135,5	580,6	9,0	211,6	17,2	3,2	12,5	

День 4

завтрак

1	Каша молочная рисовая	200/20	10,8	4,4	47,0	337,0	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		174
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
3	Компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,3	17,6	21,9	0,5			0,02	0,06	348

1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0		0,4	0,0	8,5	82
2	Капуста тушеная	150	3,1	5,5	11,8	115,5	88,1	31,3	61,0	1,2		114,4	0,0	25,6	139
3	Шницель из говядины с соусом №330	120/30	8,4	10,0	9,2	220,5	8,3	16,0	7,8	0,7		216,0	0,5	0,4	268
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
6	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,24	0,12	28,52	145,08	8,20	0,96	6,42	0,28				80,00	359
	Итого:	750	17,1	20,1	82,4	751,1	144,4	69,1	118,9	3,6	0,0	347,6	3,2	114,9	
	Всего	1260	33,4	38,3	162,2	1369,3	637,0	123,6	330,5	6,2	92,0	364,4	5,8	215,3	

День 7

завтрак

1	Каша молочная кукурузная	200	7,4	9,4	32,2	240,8	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		174
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
3	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
4	Яблоко свежее	100	0,30	0,30	7,35	44,40	12,00	6,75	8,25	1,65			0,02	7,50	338
	Итого:	580	12,4	10,3	91,3	587,0	337,1	68,4	135,4	3,9	0,0	16,8	2,7	7,9	

обед

1	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,0	5,1	12,0	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9		0,6	0,1	8,4	96
2	Жаркое по домашнему	200	16,2	18,1	16,6	337,1	30,5	42,5	205,8	3,9			0,1	6,8	259
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
4	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,0	1,5	379
5	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	8,20	3,00	17,40	0,20	13,00		0,02		ПР
	Итого:	700	27,5	28,5	91,7	852,7	226,5	99,0	411,9	7,7	13,0	17,4	2,9	16,9	
	Всего		39,97	38,79	183,05	1439,77	563,68	167,35	547,22	11,65	13,00	34,24	5,52	24,76	

День 8

завтрак

1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	130,40	21,30	109,50	0,52	26,40		0,07	0,66	120
2	Компот из изюма	200	1,30	0,08	44,68	184,64	40,48	26,20	36,60	0,86			0,03	1,00	348
3	Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,90		71,66	176,00	7,00	100,00	0,20	52,00		0,01	0,14	15
4	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	2,40		3,00		40,00		0,00		14
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	187,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПП
	Итого:	510	14,4	17,5	83,3	629,1	349,3	54,5	249,1	1,9	118,4	16,8	2,7	2,1	

обед

1	Солянка	200	3,60	3,80	5,60	69,60									
2	Рис припущенный с маслом	150	3,64	4,30	36,67	199,94	2,41	19,00	60,60	0,51			0,02		305
3	Птица тушеная с соусом	120	8,60	6,09	38,64	243,75	29,84	15,60	75,30	1,04	29,30	54,00	0,04	0,66	290

9															
	Итого:	785	21,88	22,17	120,30	818,52	121,28	86,70	210,35	4,25	33,15	16,80	3,86	26,26	
	Всего	1335	38,41	40,32	209,28	1403,60	451,15	265,48	610,35	10,94	192,15	16,80	4,13	37,84	

826,94

