Примерное десятидневное меню для обучающихся 5-9-х классов

для организации питания школьников в

МОУ «Больше-Бутырская основная общеобразовательная школа»

2021 - 2022 учебном году

Примерное десятидневное меню для школьников 12 -18 лет

1 день

No	Прием пищи,	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	вещества
рец.	Наименование блюд	порции	б	(мг)	T	ическая	Α	B1	Е	С	Ca	Ma	Fe	P
			0	Ж	У	ценност ь (мг)	A	ы	E		Ca	Mg	re	P
					П	ень первы	<u> </u> п й							
	Завтрак					спь первы								
520	Каша молочная	250	8,4	11,9	37,0	289,0	7	0,0	0,08	0,8	12,1	0	0,260	21,1
	манная с маслом		,	,	ĺ	,		,	,	,	,		_	,
	сливочным													
	Хлеб пшеничный	60	6,1	0,7	37.4	170,9	0	0,00	0	0,1	16	55,0	1	22,4
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	0	0	0	0	9,7	3,3	0	0
	Итого:		14,7	12,7	89,4	521.3	7	0	0,08	0,9	37.8	58,3	1,26	43,5
	Обед													
334	Суп картофельный с	250	2,8		18,9	108	12,4	0,6	0,17	0	13,4	0	0,4	0
	мак.издел.			2,3										
473	Тефтели из свинины с	100/20	11,7	12,9	14,9	223,0	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
558	рисом и соусом		6											
888	Каша гречневая	200	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	рассыпчатая													
64	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:	1 30	28,0	25,1	118,12	823	18,92	1,42	10,27	40,43	329,18	192,9	10,9	293.52
	111010		4	7		023	10,52		10,27	10,13	323,20	132,3	10,5	
	Итого завтрак и обед	:	-	-		1344,3								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые ве	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	оальные в	ещества
ред.	тытыеновите сыюд	пордии	б	Ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
				I.	Д	[ень второ	 й	ı	I	Į.	l .			
	Завтрак													
	Суп молочный с	250/10	5,6	5,44	15,5	129,2	0,02	0,02	4,0	0,3	80,7	10,1	0,2	67,3
	вермишелью, с													
	маслом сливочным													
572	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
1167	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		23,9	18,0	51,9	442,0	0,27	0,58	8,5	0,9	340,3	103,2	6,52	515,2
	Обед													
274	Борщ	250	2,3	3,7	7	64,3	7,8	0,3	0,4	0,1	70,4	250,7	1,3	31,1
795	котлета	80	10.3	8,1	9,4	153	0	0	0	0,1	31,2	123	1,9	22,6
891	Рис отварной с маслом	200	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0
	Икра кабачковая	60	1,1	4,7	4.6	66,0	29,4	0,0	4,8	0.8	25,6	33,6	1,2	25,3
1081	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		24,2	18,1	185,52	715,9	37,2	0,797	10,7	4,38	474,16	531,8	279,78	333
			2	5										
	Итого завтрак и обед:					1157,9								_

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые веі	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
•		Î	б	ж	У	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
					Ţ	Цень трети	й							
	Завтрак													
301	Макароны отварные с	250/10/2	12,1	12,5	31,74	280,3	0	0	3,0	0,14	180,86	28,12	1,31	37,17
	маслом сливочным, с	0	9											
	сыром													
	Кофейный напиток на	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	молоке													
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		20,9	17,2	91,7	543,9	0,01	0,53	7,8	2,4	500,9	123,1	5,3	315,8
	Обед													
319	Суп картофельный с	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
	горохом													
903	Пюре картофельное	200	2,7	4,7	17,5	123,3	32,3	0,1	0,5	0,6	82,6	197,8	0	42,3
836	Куры отварные	100	15,3	11,7	0,2	164,7	0	0	0	0	4,6	68,2	1	1,3
222	Салат свекольный с маслом	60	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
651	Кисель из концентрата	200	0,1	0,01 4	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		35,6	24,4	91,7	772.8	32,61	0,7	8,2	17,93	358,6	369,4	9	370,4
			8											
	Итого завтрак и обед:					1316,7								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые вег (мг)	щества	Энергет ическая		Ви	гамины	(мг)		Минер	альные в	вещества
рец.	патменование отнод	порции	б	Ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
			1		Деі	нь четверт	ый	1		1				
	Завтрак				, ,	•								
284	Каша молочная вязкая	250/10	9,12	12,8	44,24	329,0	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	рисовая с маслом													
	сливочным													
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		14,7	21,1	81,1	575,4	1,4	0,63	7,5	4,47	473,15	86,1	4,4	292,6
	Обед													
163	Суп куриный с лапшой	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
903	Пюре картофельное с маслом сливочным	200	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,0	40	20,0	46,0	1,8	0
	Горошек зеленый	100	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19,0	1,29	63,0
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		17,8	17,9	110	556,65	0,9	0,87	7,8	53,35	273,4	166,25	8,42	436,1
			2	9										
	Итого завтрак и обед:					1132,05								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые ве	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
			б	Ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
					Į	Тень пяты і	й							
	Завтрак													
1260	Оладьи	180	17,0	17,3	40,6	478,9	0,1	0	2,0	0,45	225,0	42,0	1,05	0
1184	Какао с молоком	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		25,7	22,0	100,6	742,5	0,11	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	344,0
	Обед													
317	Суп картофельный с	250/50	6,5	7,5	13,0	132,75	0,4	0,05	2,5	4,0	10,3	3,1	0,7	47,3
	мясными													
	фрикадельками													
233	Овощное рагу	230	22,5	6,24	12,16	194,35	2,78	0,18	2,8	57,76	50,6	121,32	2,71	247,0
	Фрукт	200	1,23	9,19	4,44	101,92	2,5	0,04	0,8	2,0	40,0	170,0	16,0	55,0
1081	Компот	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		36,6	32,8	80,28	651	5,7	0,98	10,7	72,3	375,1	515,4	25,3	781,3
			5											
	Итого завтрак и обед					1393								

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые веі (мг)	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
		1 '	б	ж	y	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
			•		Д	ень шесто	й	•						
	Завтрак													
	Каша молочная вязкая	250/10	2,1	8,22	58,16	314,12	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8
	пшенная													
	Яйцо вареное	40	12,9	11,6	0,8	160,0	0,25	0,071	0	0	55,56	12,12	2,52	193,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	35,0	0	0	0	0	6,0	0	0,4	0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		20,4	20,8	94,5	627,52	0,25	0,66	6,5	10,46	503,5	93,1	6,32	448,7
	Обед													
	Суп картофельный с крупой	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
	Гречка отварная с маслом	200	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
	Гуляш с соусом	100	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		38,2	32,4	114,2	867,86	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8
	Итого завтрак и обед:					1495,4							_	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые вег	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
•			б	ж	у	ценност ь (мг)	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
	<u> </u>			•	Д	ень седьмо	й			•				
	Завтрак													
586	Омлет натуральный	200	20,0	33,4	3,8	398,0	0,17	0,035	0,04	0	105,86	15,12	1,39	0,19
	Сыр	20	6,2	5,8	0	83,7	0,2	0,04	0,06	0,7	176,0	7,0	1,0	100,0
	Кофейный напиток с	200	3,52	3,72	38,42	145,2	0,01	0,04	0,8	1,3	122,0	14,0	0,56	90,0
	молоком													
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		34,9	43,9	63,8	745,3	0,4	0,61	5,4	11,4	601,9	116,1	4,6	441,1
	Обед													
306	Рассольник	250	12,9	15,5	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6
	Ленинградский		7	4										
230	Капуста тушеная с	180/30	13,8	8,46	12,23	255,0	0,16	0,047	2,5	0,19	71,06	0,9	0,9	93,3
	мясом													
903	Пюре картофельное с	200	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
	маслом													
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		36,0	30,5	106,5	850,7	0,66	0,89	11,2	58,2	350,0	177,0	8,08	444,7
	Итого завтрак и обед:					1596								

№	Прием пищи, Наименование блюд	Масса	Пищ	евые ве	щества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
рец.	паименование олюд	порции	б	Ж	17	пасская	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
			U	ж	У	ь (мг)	A	Di	Ľ		Ca	IVIg	1.6	1
					Л	ень восьмо	⊥ ъй			1				
	Завтрак					BOCEMIC)							
	Каша молочная	250/10	4,24	16,0	24,0	256,0	75,1	0,1	2,0	1,075	23,95	0	0	0,8
	манная с маслом	,			ĺ				•	,	,			,
	СЛИВОЧНЫМ													
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	61,30	0,02	0,02	0	0,3	9,7	0,0	0,1	3,3,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:	l	11,2	17,1	60,3	435.7	75,12	0,56	6,5	9,8	225,5	82,0	3,41	255.1
	Обед													
167	Суп картофельный с	250	9,16	10,5 5	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
450	мак.изделиями Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
			-						1,0					
TTK	Салат овощной	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061		36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		31,0	32,2	103,3	846,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7
	Итого завтрак и обед					1282,3								

$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	Прием пищи,	Macca	Пищ	евые ве	щества	Энергет		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	ещества
рец.	Наименование блюд	порции		(мг)		ическая		D1			0	3.4	Г	D
			б	Ж	У	ценност ь (мг)	Α	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
					П	<u>ы (мі)</u> ень девять	<u> </u> тй							
	Завтрак					пь дсьить								
284	Каша молочная вязкая	250/10	9,12	12,8	44,24	329,0	0,04	0,06	2,0	1,6	206,7	146,6	22,6	2,0
	овсяная (Геркулес)с			,-	,				,		,		,-	,-
	маслом Чай с лимоном, с сахаром	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,4	0,01	1,0	0	24,0	0,5	0,2	30,0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		14,6	21,3	81,3	575,5	1,44	0,66	7,5	10,46	503,5	93,1	6,32	348,7
	Обед													
	Суп картофельный с фрикадельками	250	5,75	5,0	13,0	118,75	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
340	Поджарка	120	16,4	8,91	2,9	177,27	0,01	0,1	4,1	1,4	20	21	2	170
	Салат из бел.капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	19,7	0,0	2,4	0,0	59,4	40,9	0,8	27,5
	Компот из яблок	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		34,6	18,1	104,2	698,29	19,71	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	544,0

Итого завтрак и обед:		1273,79				

№	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищ	евые ве	щества	Энергет ическая		Ви	тамины	(мг)		Минер	альные в	вещества
рец.	таименование олюд	порции	б	ж	у	ценност	A	B1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
				, A.	,	ь (мг)	11	D 1	L		- Cu	11128	10	-
				I	Д	ень десять	 ІЙ					ı		
	Завтрак				'									
291	Каша вязкая гречневая	250/10	5,7	6,72	43,38	252,32	0,08	0,07	0,8	0,72	75,16	42,75	1,67	186,68
583	с маслом сливоч.													
	Какао с молоком	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0,8	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		11,3	8,1	87,4	432,72	1,08	0,53	7,3	2,35	423,0	137,0	4,45	444,0
	Обед													
161	Борщ с мясом	250/25	12,4	14,1	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
			4	4										
525	Пюре картофельное	200	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,55	Котлета мясная с	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
8	соусом													
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	сок	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	40	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0

Хлеб ржаной	30	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
Итого:					893,91	1,27	0,73	9,7	110,3	363,0	137,0	5,45	419,0
Итого завтрак и обед:					1326,6								