

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Шейбухтовская ООШ»»

Н.В.Бызова

« _____ 2021 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
(ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ 63.00 РУБ. В ДЕНЬ)

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
18	Нарезка из огурцов и помидоров	70/20	0,72		3,33	43,19								
81	Суп гороховый	250	5,9	4,7	20,7	150,0	37,07	14,68	27,41	0,45	0,01	0,10	0,03	22,95
202	Рыбная котлета	100	13,47	13,6	17,33	246,67	34,74	27	189,48	0,91	0,01	-	0,11	-
164	Вермишель со сливочным маслом	180/10	7,8	5,64	40,56	401,76	106,83	147,25	448,58	12,02	0,04	0,03	0,79	-
329	Компот с изюмом	200	0,4		28,2	115	2,6	7,64	-	0,65	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		33,23	22,84	135,72	1091,92	196,99	210,82	730,72	15,53	0,06	0,13	0,99	22,95

4 день

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43	Свекла отварная	90	1.53	1.8	8.28	56.7								
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21,6	121	8,5	9,3	37,44	0,41	0,01	0,58	0,04	2,72
249	Котлета рубленая мясная	100	15.33	37.33	11.73	460	11.87	23	140.99	2.04	-	-	0.08	-
293	Рис со сливочным маслом	180/10	4,44	5.52	47,04	256,8	65,4	30,47	158,5	2,18	0,05	0,04	0,31	25,90
329	Компот из свежих апельсинов	200	0,2		27,9	113	7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	6
1	Батон с маслом	40/10	3,6	11,33	20	197,33	16,5	25	65	1,2	-	-	0,12	-
	Хлеб ржаной	50	4,44	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		36.44	59.38	162.15	1340.13	125.42	106.02	469.18	8.39	0,06	0,64	0,64	34,62

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ы		Са	Mg	P	Fe	A	Карот ин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Обед													
17	Нарезка из свежих помидоров	90	0,9		3,31	45	10,8				1,02		19,35	
60	Борщ со сметаной (терм.обр.)	250/10	2,3	5,2	14,0	114,0	33,70	24,9	44,45	0,96	0,03	0,88	0,06	15,88
168	Творожная запеканка с вермишелью и джемом	200 /25	18,4	15,47	43,33	134,67	71,84	43,89	139,87	2,56	0,02	0,01	0,24	1,11
338	Кисель фруктовый	200	0,3		36,7	153	123,6	21,64	91	0,75	0,02	0,01	0,02	0,6
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,2	-	-	0,06	-
1	Батон с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Яблоко	200	0,8		19,6	86	25,8	10	19,64	0,64		0,06	0,08	63
	Итого		30,70	32,90	162,54	865,30	297,99	141,68	425,21	7,31	1,09	0,96	19,93	80,59

6 день

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Угледо ды		Са	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
52	Нарезка из соленого огурца	90	1,96		0,42	11,20	10,33	8,23	18,2	0,36		0,4	0,03	2,75
85	Суп гороховый	250	5,9	4,7	20,7	150	28,2	29,9	74,8	1,78	-	0,78	0,24	4,8
249	Котлета рубленая мясная	100	19,33	37,33	11,73	460	11,87	23	140,99	2,04	-	-	0,08	-
105	Пюре картофельное со сливочным маслом	180/5	4,08	6,48	29,40	193,20	34,60	29,10	158,50	2,18	0,05	0,10	0,31	-
330	Компот из сухофруктов	200					7,4	4	5	1,06	-	0,02	0,01	6
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		36,81	49,41	119,35	1078,70	158,15	141,88	510,24	11,92	0,05	0,90	0,73	13,55

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	A	Каротин	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
43	Свекла отварная	90	1.53	1.8	8.28	56.7								
60	Борщ со сметаной	250/10	2,3	5,2	14	114	33,70	24,9	44,45	0,96	0,03	0,88	0,06	15,88
238	Печень тушеная в соусе	50/50	13,8	10,2	5	167								
293	Рис отварной со сливочным маслом	180/10	4,44	5,52	47,04	256,8	65,4	30,47	158,50	2,18	0,05	0,04	0,31	25,90
326	Компот из свежих яблок	200	0,2		27,9	113	5,4	4,4	-	0,06	018	-	17	35
1	Батон с маслом	40/10	3,06	11,33	20	197,33	16,5	27	65	1,2	-	-	0,12	-
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,09	25,6	135,30	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		30,27	34,14	147,82	1040,13	136,75	101,02	333,20	5,9	0,26	0,92	18,47	76,78

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Mg	P	Fe	A	Кароти н	B ₁	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
36	Нарезка из огурцов	90	0,9	1,89	3,6	45								
74	Рассольник с тушёной со сметаной	250/10	2,6	5,5	22,75	166,25	20,1	20,75	59,30	0,83	0,01	0,73	0,11	7,73
202	Рыбная котлета	100	13,47	13,6	17,33	246,67	38,6	30	210,53	1,01	0,01	-	0,12	-
164	Вермишель со сливочным маслом	180/10	7,8	5,64	40,56	401,76	106,83	147,25	448,58	12,02	0,04	0,03	0,79	-
330	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,5	129	54,4	37,5	52,5	4,06	-	0,36	0,04	1,5
	Хлеб ржаной	50	4,94	0,9	25,6	135,3	15,75	14,25	65,25	1,5	-	-	0,06	-
	Итого		30,31	25,64	141,34	1123,98	235,68	249,75	836,16	19,42	0,06	1,12	2,24	9,23
	Среднее значение за 10 дней		32,38	35,56	139,40	1017,69	186,99	143,76	457,54	9,76	0,19	0,89	4,65	40,71

