

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. директора МБОУ «Ивансолинская основная
общеобразовательная школа»
/Горохова М.И./



Перспективное 10-дневное меню МБОУ "Ивансолинская основная общеобразовательная школа"
Возрастная категория с 7 до 11 лет

Осенне-зимнее

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
1 день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	0,06	26	0	0	0	32	22	18
508	Каша пшеница с маслом	150	4,3	6,9	23,8	180	0,2	1,72	0	0	17,6	141	166,7	3,2
97	Масло сливочное порциями	10	0	0,8	7,25	66	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
698	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,08	4,85	60	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,38	9,24	8,48	44	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего	500	9,82	12,16	85,16	536 (23%)								
	Обед													
	Суп картоф. с бобовыми (горох) с курицей (бр.цыпленок)	230	5,6	5,1	20,5	154	0	10,6	0	0	20,0	26,4	0,8	0
413	Котлеты рубленые (говядина)	90	16,4	12,1 5	16,38	234	0	0	0,01	0	18	16,5	10	6,9
332	Гречка отварная	150	8,4	10,8	41,2	231	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,26	6,41	43	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33

	Всего		36,92	36,21	123,19	338	36,4%								
Итого за первый день:			46,74	42,37	210,35	1392	59,2%								
2 день	Завтрак														
337	Яйца вареные	1шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0	
161	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,9	8	31,6	217	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2	
	Вафли	25	1,5	1,0	5,02	120	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12	
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	173	0,04	0,01	1,3	0	122,6	116,2	21,6	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11	
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,26	6,41	43	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7	
	Всего	505	16,92	18,96	85,03	664	28,2%								
	Обед														
124	Щи из свежей капусты с мясом (говядина)	220	1,8	3,7	8,8	77	0,1	31,0	0,02	0	35,8	45,7	20,1	0,8	
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	3,8	13	8	264	30,5	0	0	0	31,8	302,0	58,2	4,5	
536	Д/Г свекла тушеная	60	1,63	3,0	8,17	48	0,02	5,8	0	0	24,1	21,5	11,0	0,93	
686	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0	0	0	0	3,1	1,5	0,8	0	
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,4	9,62	64	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,07	0	0	0	12,0	39,0	8,4	0,66	
	Всего	760	17,11	23,4	79,89	708	(30%)								
Итого за второй день:			34,03	42,36	164,92	1372	58,4%								
3 день	Завтрак														
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	47									
96	Масло сливоч. порциями	10	0	0,08	7,25	90	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04	
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	180	5,0	9,36	23,8	206	0,08	1,8	1,2	0	59	41	74,6	36	
692	Кофейный напиток с мол.	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6	0	0	60,3	45,0	7,0	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33	
	Всего	510	9,42	14,26	78,45	519	22%								

337	Яйца вареные	шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	70,6	4,8	1,0
163	Суп молочный с мак. изд.	250	7,0	9,0	24,7	141	0,08	1,6	0,01	0	152,8	129,9	20,7	0,4
694	Какао с молоком сгущен	200	3,7	4,0	25,4	148	0,02	0,4	0,02	0	119	109,4	20,6	0,7
	Конфеты шоколадные	15	1,7	8,65	13,1	85								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,26	6,41	43	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего	555	20,02	26,51	79,11	528	22,5%							
	Обед													
134	Суп крестьянски с крупой	220	0,3	0,03	3,08	117	0	1,6	0	0	160,2	54,0	41,5	0,9
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
499	Котлета рубленая куриная	90	16,4	12,2	16,38	230	0,07	0,17	0,07	0	20,2	148,9	18,7	1,44
				5										
508	Гречка отварная с маслом	150	8,4	20,8	41,2	231	0,2	0	0	0	17,6	141	166,7	3,2
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	21,3	82	0	0	0	0	0,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,26	6,41	43	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	730	34,5	35,92	97,87	816	35%							
Итого за пятый день			54,72	62,43	176,98	1344	57%							
6 день	Завтрак													
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,002	0	0,08	0	4,8	6,0	0,1	0,04
355	Каша пшеничная молочная	200	8,16	8,1	33,2	237	0,028	0,03	0,21	0	71,16	41,7	7,0	0,25
	Вафли	25	1,5	1,0	5,02	120	0,008	0	0	0	2,0	6,6	0,4	0,12
692	Кофейный нап с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,6		0	60,3	45,0	7,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	13,8	72	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Всего	555	12,68	13,4	90,52	628	27%							
	Обед													
132	Рассольник «Ленинградский»	240	2,88	3,2	19,29	132	0,13	17,5	0,02	0	20,0	2,09	25,8	1,0
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
437	Гуляш из говядины с соусом томатным	90	12,42	5,94	3,6	119	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,5	0
511	Рис отварной с маслом	150	1,8	3,0	19,2	146	0,06	0	0,04	0	6,8	110,6	36,0	0,8
214	д/г капуста тушеная	60	1,2	2,76	6,42	57	0,02	0	0	0	37,3	26,6	13,8	1,25
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5

	Хлеб ржаной	30	1,66	0,4	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	800	21,38	17,5	99,03	711								
						30%								
Итого за шестой день			34,06	30,9	189,55	1339								
						57%								
7 день	Завтрак													
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	47								
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
728	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,7	9,2	31,7	237	0,13	0,2	0,01	0	79,3	120,5	18,2	1,14
648	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	550	16,12	20	67,7	527								
						22,4%								
	Обед													
140	Суп кар с макар.изделием с курицей (бр.цыпленок)	230	2,7	2,3	19,3	110	0,61	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24,0	1,1
		20	3,3	1,7	0,1	22	0,02	0	0,01	0	3,4	33,5	3,9	0,3
451	Биточки рубленные мясные (говядина)	90	14,4	12,96	14,4	234	0,03	0	0	0	7,4	74,0	12,9	14,0
224	Рагу из овощей с маслом	160	3,44	7,75	36	149	0,16	34,1	0,06	0	48,9	73,95	32,4	1,2
576	д/г огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	142	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,4	9,62	64	0,06	0	0	0	8,1	36,9	13,8	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	810	27,88	25,43	126,7	782								
						33,2%								
Итого за седьмой день			44,23	45,43	194,4	1309								
						56%								
8 день	Завтрак													
337	Яйца вареные	1шт/40	5,0	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0	22,0	76,8	4,8	1,0
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	1,61	1,6	0,01	0	151,7	64,4	25	0,2
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	173	0,04	0,01	1,3	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,04	18,4	96	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	530	19,14	17,54	74,4	520								
						22%								
	Обед													
139	Суп картоф. с бобовыми	230	6,2	5,6	22,3	144	0,24	11,5	0	0	31,6	87,0	34,3	2,1

	Суп молочный с макар изд.													
97	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	0,01	0,48	0,08	0	300	162,2	15,02	0,33
698	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,3	13,8	72	0,011	0	0	0	2,0	6,5	1,4	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,4	9,62	64	0,4	0	0	0	5,4	24,6	9,2	0,7
	Всего	540	19,44	20	65,42	472								
						20,1%								
	Обед													
134	Суп крестьянский с крупой курицей	240	0,32	0,03	3,36	128	0	1,6	0	0	160,2	54,0	41,5	0,9
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,3	21	0	0	0,01	0	8,6	6,0	0,8	0
437	Гуляш из говядины с соусом томатным	90	12,42	5,94	3,6	119	0	0	0,01	-	67	91,9	33	1,6
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	29,43	245	0,09	0	0	0	14,4	60,8	11,2	0,12
576	д/г огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,28	13	0	0	0	0	12,5	10,0	0	1,5
707	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126	0,02	4,0	0	0	14	14	8	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,66	0,4	9,62	64	0,12	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,2	9,2	48	0,035	0	0	0	6,0	19,5	4,2	0,33
	Всего	800	22,1	17,84	89,38	764								
						32,5%								
	Итого за десятый день		41,54	37,84	154,8	1236								
						52,6%								