

Утверждаю:
Директор МБОУ "Косолаповская
средняя общеобразовательная школа"
В.Г. Новоселова

Примерное десятидневное меню питания обучающихся 12-18 лет

МБОУ "Косолаповская средняя общеобразовательная школа"

№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			Энергетика	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Горячий завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,6	44,32	312	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,081	28,8	119,5	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,031	0	40	0,44	8,4	22,5	44,2	0,33
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	ИТОГО за завтрак	560	14,36	19,871	98,26	684,64	0,471	11,54	72	3,9	146,1	389,65	113,46	3,74
Обед														
321	Капуста тушеная	50	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6	34,83
119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,5	148	0	11,8	0	0	37,04	0	43,36	2,95
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,57	49,8	350	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
268	Котлеты с соусом	100	10	11,8	9,48	191	0,08	0,2	20	0,38	44	96	15,19	1,43
376	Чай с сахаром	180	0,018	0	13,5	58	0	1	0,27	0	0,3	0,8	1,4	0,04
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	ИТОГО за обед	820	30,388	32,9	94,65	911,53	0,42	13,73	20,29	1,01	151,01	419,8	274,22	47,17
	Всего за день	1380	44,748	52,771	192,91	1596,17	0,89	25,27	92,3	4,91	297,1	809,5	387,7	50,91
День 2 (вторник)														
Горячий завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10,76	3,36	47,8	366	0,28	2,15	40	1,08	200	394,25	42	0,43
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	2,13	15,33	23,2	60	23,2	7	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,2	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр (порциями)	40	4,64	5,9	0	108	0,01	0,16	62,4	0,12	211,2	120	8,4	0,24

	Итого за завтрак	550	21,74	11,46	66	701,2	0,38	4,44	117,7	25,05	482,7	580,95	73,9	1,52
Обед														
75	Икра морковная	50	2,2	7,6	11,5	123	45,7	31,06	0,76	12,7	0,43	6,67	10,38	155,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,7	0	300	0	1,2	35,2	1,2	20,1	0,72
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,01	0,24	0	1,2	0	2	2,3	0,25
128	Картофельное пюре	200	4,1	12,2	23,9	230	0,07	3,46	0	0	24,27	0	0	0,71
382	Какао с молоком	180	3,6	31	15,8	106	0,06	1,58	122	0	152,2	0	10,67	0,28
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед	820	28,45	72,98	62,67	861,66	45,88	336,34	122,8	15,46	221,3	52,27	53,45	158,4
	Всего за день	1370	50,19	84,44	128,67	1562,86	46,28	340,74	241	40,6	704	633,27	127,35	159,92

День 3 (среда)														
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	250	10,76	3,36	47,8	366	0,28	2,15	40	1,08	200	394,25	42	0,43
389	Сок яблочный	200	1	0	2,6	84,8	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,2	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	0,08	4,8	1
	итого за завтрак	550	21,58	8,56	51,58	654	0,51	5,15	140	3,77	234,6	437,83	63,36	2,15
Обед														
75	Икра свекольная	50	44,6	31,4	0,7	83	6,25	6,6	515	0,42	1,2	57	3,8	6,5
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,4	4,9	6	150	2,03	5,82	0	2,45	31,94	29,82	137,77	1,63
202	Макаронные изделия отварные	200	7,5	9,9	42,5	208	0,08	1,6	0	2,6	13,71	46	10	1,02
268	Котлеты с соусом	100	10	11,8	9,48	191	0,08	0,2	20	0,38	44	96	15,19	1,43
342	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	0,13	5,2	1	0,11	6,9	3	36	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед	820	65,84	58,54	84,36	826,96	8,61	19,42	536	6,32	106,95	274,22	212,76	12,68
	Всего за день	1370	87,42	67,1	135,94	1480,96	9,12	24,57	676	10,09	341,55	712,05	276,12	14,83

День 4 (четверг)														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	210	7,31	10,98	39,2	286	0,12	16	40	30	205,6	117,07	33,7	0,68
376	Чай с сахаром	180	0,018	0	13,5	58	0	1	0,27	0	0,3	0,8	1,4	0,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
1	Бутерброд с маслом	40	0,16	15	0,3	132	0	0	40	0,44	8,4	23	44,2	0,33
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	0,6	0,9	10	28	42	0,6
	Итого за завтрак	560	11,358	26,78	74,45	642,14	0,21	17,05	80,87	31,99	235,8	212,37	137,8	2,2
Обед														
321	Капуста тушеная	50	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6	34,83

119	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,5	148	0	11,8	0	0	37,04	0	43,36	2,95
265	Плов	250	27,5	28,15	43,36	486	0	2,35	0	0	0	0	61,62	3,22
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90,5	0,11	0,007	0	0,17	111	43,8	0,7	0,009
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед	800	41,98	40,38	79,98	959,17	0,23	14,887	0,02	1,45	209,74	130,3	149,78	42,799
	ВСЕГО за день	1360	53,338	67,16	154,43	1601,31	0,44	31,937	80,89	33,44	445,54	342,67	287,58	44,999

День 5 (пятница)

Завтрак

120	Суп молочный с макаронными издели	200	4,37	3,79	14,36	158	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,081	28,8	119,5	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
2	Бутерброд с повидлом	40	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	23	5,6	0,6
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак	550	4,96	12,48	94,11	550,64	0,48	11,64	52	3,2	147,7	390,15	81,61	4,01

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	30	1,95	0,08	18,5	35,2	33,98	20,1	0,72
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,01	0,24	0	1,2	0	2	2,3	0,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,57	49,8	350	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
387	Напиток из варенья	180	0,1	0,1	23,9	99	0,01	0,001	0,1	0,2	40	23	16	0,68
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
71	Огурцы порционные	50	0,4	0,05	0,25	8,05	0,02	5	0	0,05	11,5	21	7	0,3
	Итого за обед	820	30,11	33,9	85,42	860,01	30,35	7,191	0,18	20,31	115,37	402,38	242,07	9,87
	ВСЕГО за день	1370	35,07	46,38	179,53	1410,65	30,83	18,831	52,18	23,51	263,07	792,53	323,68	13,88

День 6 (понедельник)

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	210	7,31	10,98	39,2	286	0,12	16	40	30	205,6	117,07	33,7	0,68
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,081	28,8	119,5	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8	0	144	0,01	0,16	62,4	0,12	211,2	120	8,4	0,24
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	86	0,04	0,05	0,6	0,9	10	28	42	0,6
	Итого за завтрак	560	21,05	23,661	89,45	705,64	0,37	19,21	103	33,47	439,4	308,57	100,66	2,24

Обед

98	Суп крестьянский с крупой	250	1,4	4,9	6	150	2,03	5,82	0	2,45	31,94	29,82	137,77	1,63
268	Шницель с соусом	100	14,4	20,49	12,01	293	0,08	0,2	20	0,38	44	96	15,19	1,43
304	рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279	0,03	0	36	0,8	6,8	82	3,64	0,72

376	Чай с сахаром	180	0,018	0	13,5	58	0	1	0,27	0	0,3	0,8	1,4	0,04
75	Икра свекольная	50	44,6	31,4	0,7	83	6,25	6,6	515	0,42	1,2	57	3,8	6,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого за обед	820	67,518	64,39	81,79	954,96	8,43	13,62	571,3	4,41	93,44	308,02	171,8	11,56
	Итого за день	1380	88,568	88,051	171,24	1660,6	8,8	32,83	674,3	37,88	532,84	616,59	272,46	13,8

День 7 (среда)

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	10,76	3,36	47,8	366	0,28	2,15	40	1,08	200	394,25	42	0,43
382	Какао с молоком	200	3,6	31	15,8	106	0,06	1,58	122	0	152,2	0	10,67	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,2	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	0,08	4,8	1
	Итого за завтрак	550	24,18	39,56	64,78	675,2	0,42	3,73	262	1,97	385,7	437,83	73,97	2,26

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изд	250	2,68	2,83	17,45	118	0	16,5	0	0	19,5	0	26,4	1
128	Картофельное пюре	200	4,1	12,2	23,9	230	0,07	3,46	0	0	24,27	0	0	0,71
226	Рыба отварная с соусом	100	20,63	9,93	0,82	175	0,12	1	22,2	2,22	12,4	265,4	18,2	0,44
389	Сок яблочный	200	1	0	2,6	84,8	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
453	Пряник	50	3,23	4,1	34,15	186,5	0,09	0,08	1,04	2,57	0,01	60,7	20,6	1,22
	Итого за обед	840	33,88	29,5	79,6	886,26	0,47	24,04	23,24	6,95	66,48	368,5	75,26	4,78
	Всего за день	1390	58,06	69,06	144,38	1561,46	0,89	27,77	285,2	8,92	452,18	806,33	149,23	7,04

День 8 среда

Завтрак

309	Макаронные изделия отварные	230	7,4	6,02	1,3	205	0,08	1,6	0	2,6	13,71	46	10	1,02
1	Бутерброд с маслом	40	0,16	15	0,3	132	0	0	40	0,44	8,4	23	44,2	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	1	0,27	0,3	0,80	1,4	0,04	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
452	Печенье "Юбилейное"	60	5	2,4	41	230	0,12	0,17	0,98	2,86	0	107	22	1,82
	Итого за завтрак	560	15,13	23,72	58,05	695,14	0,25	2,77	41,25	5,9	33,91	219,5	94,1	3,76

Обед

75	Икра морковная	50	2,2	7,6	11,5	100	45,7	31,06	0,76	12,7	0,43	6,67	10,38	155,2
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	34,9	10,9	103	0,05	10,68	5	2,75	49,73	227,5	26,1	1,2
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200	6,17	7,9	31,65	222,8	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7	1,04
288	Птица отварная с маслом	100	21,34	23,43	0,44	298	0,05	0,01	24	0,2	48	172	1,33	0,12
342	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25	103	0,13	5,2	1	0,11	6,9	3	36	0,86
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24

	Итого за обед	820	33,85	74,37	80,17	918,76	46,19	47,99	62,76	16,98	227,36	766,97	136,51	159,66
	Всего за день	1380	49,15	98,09	138,22	1613,9	46,44	50,76	104	22,88	261,27	986,47	230,61	163,42

День 9 (четверг)

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200	7,31	10,98	39,2	286	0,12	16	40	30	205,6	117,07	33,7	0,68
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90,5	0,11	0,007	0	0,17	111	43,8	0,7	0,009
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
2	Бутерброд с повидлом	40	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	23	5,6	0,6
	Итого за завтрак	550	15,28	17,95	91,58	649,64	0,34	23,607	60	31,36	350,1	235,62	63,25	3,489

Обед

75	Икра свекольная	50	44,6	31,4	0,7	83	6,25	6,6	515	0,42	1,2	57	3,8	6,5
38	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	30	1,95	0,08	18,5	35,2	33,98	20,1	0,72
259	Жаркое по домашнему	250	23,14	25,84	23,68	421	0,62	3	0	2,4	55,38	433	16,6	311
382	Какао с молоком	180	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	0	0	152,2	111,11	10,67	0,8
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Всего за обед	800	78,11	66,47	50,98	874,72	37,02	13,13	515,1	22,33	264,68	720,99	77,67	320,81
	Всего за день	1350	93,39	84,42	142,56	1524,36	37,36	36,737	575,1	53,69	614,78	956,61	140,92	324,299

День 10 (пятница)

Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,794	14,36	158	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7	1,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,081	28,8	119,5	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	0,45	70,14	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
2	Бутерброд с повидлом	40	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	23	5,6	0,6
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак	550	10,13	8,441	81,24	550,64	0,24	11,64	32,5	3,2	147,7	390,15	81,61	4,01

Обед

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118	0	16,5	0	0	19,5	0	26,4	1
128	Картофельное пюре	200	4,1	12,2	23,9	230	0,07	3,46	0	0	24,27	0	0	0,71
278	Тефтели с соусом	100	6,4	7,15	8,4	160	38,5	1,62	0,05	0,07	23,65	30,55	15,19	1,43
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	90,5	0,11	0,007	0	0,17	111	43,8	0,7	0,009
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,9	140,2	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за обед	830	22,96	25,62	65,63	830,66	38,77	21,587	0,05	1,25	199,12	160,25	68,79	4,939
	Всего за день	1380	23,09	34,061	146,87	1381,3	39,01	33,227	32,55	4,45	346,82	550,4	150,4	8,949