



**Примерное десятидневное меню приготовленных блюд
МОУ «Красногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

День: понедельник
Неделя: новая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
День №1 – завтрак:															
41	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6	
424	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	-	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1	
679	Каша гречневая с маслом	200/5	6,0	1,6	40,4	204,4	0,18	2,346	0,02	1,7	8,4	81,9	56,1	1,9	
951	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,06	0,5	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	1	
	Пирожок с картошкой	75													
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
			17,74	20	96,08	639									
День №1 – обед:															
126	д/г из варёной моркови	50	0,75	3,9	4,25	55,5	0,03	7,45	0,018	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95	
209	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,125	12,75	1	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25	
200	Макаронные изделия отварные с соусом	200/50	7,7	17,0	50,3	396,0	0,06	-	21	2,8	4,86	31,17	21,12	1,11	
487	Биточки мясные	80	15,8	14,3	15,7	277,3	0,26	0,9	0,1	10,6	40	350	50	5	
639	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
			31,84	31,75	145,43	991,1									
	Итого за день:					1462,1	0,985	24,346	81,198	20,8	350,81	91,57	277,02	16,21	

День: вторник

День №2 – завтрак:														
42	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	68,5	0,9	141	109	18,5	1
463	Сырники из творога	150/20	22,4	15,0	39,0	384	0,2	0,7	0,2	1,4	240,2	170	19,3	1,17
168	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,5	8,2	30,4	222,0	0,06	0,22	-	2,2	125,48	-	0,44	0,4
959	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			39,86	37,30	129,1	1023,8								
День №2 – обед:														
214	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,28	37,6	0,025	11,3	0,2	0,1	31,55	26	13,25	0,5
206	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	8,75	0,012	1	42,25	173,3	48,25	3,5
694	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,18	24,22	34,0	49,3	115,46	32	53	4,3
487	Куры тушеные	80/80	10,1	6,0	0,5	192,0								
685	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	-	58,0	-	-	-	0,08	4,95	-	-	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			34,66	19,87	123,18	700,5								
	Итого за день:					1724,30	1,045	32,87	105,75	9,48	584,03	914,3	217,64	15,12

День: среда

День №3 - завтрак														
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

41	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
53	Суп молочный с вермишелью	250	7,0	7,9	24,7	141,0	0,10	0,12	0,02	0,26	176,14	148,8	22,8	1,72
424	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	-	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	-	58,0	-	-	-	0,08	4,95	8,24	44	0,32
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			16,44	22,70	51,68	481,6								
	День №3 – обед:													
	д/г из варёной свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0,02	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,04	10	0,5	0,06	182	136	20	0,91
520	Рис отварной	200	4,8	8,0	49,2	292,0	0,12	8,9	0,05	5,5	29	118	59	3,1
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,9	6,0	3,5	125,6	0,2	12,1	0,07	3	29,8	164,4	35	1
	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36	0,02	4,0	0	0,20	14	14	80	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			29,11	24	102,15	724,2								
	Итого за день:					1205,8	0,78	43,47	59,74	12,62	651	889,8	221,65	11,28

День: четверг

	День №4 – завтрак:													
42	Бутерброд с сыром	15/15/15	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	68,5	0,9	141	109	18,5	1
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	8,6	31,7	179,0	0,08	0,9	0,05	0,25	183,8	115	44	0,54
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,0	39	304	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
959	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			17,06	22,70	91,4	596,8								
	День №4 – обед:													
214	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,18	37,6	0,025	11,3	0,2	0,1	31,55	26	13,25	0,5
138	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,3	113	0,125	9,75	1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
59	Гуляш из говядины	80/75	14,6	11,2	4,31	145	0,06	4,1	10	0,5	19	172	18	2,3
516	Макаронные изделия отварные	200	6,4	112,2	45,6	326,0	0,06	-	221	1,2	4,86	31,17	21,12	1,11
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			29,86	23,67	142,58	904,2								
	Итого за день:					1501	0,75	28,15	100,81	5,25	643,61	851,57	237,37	12,1

День: пятница

	День №5 – завтрак:													
41	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
302	Каша пшенная на молоке с маслом	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0	0,18	0,54	0,03	1,6	129,2	112	42	1,18
424	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	-	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,06	0,5	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	1
	Ватрушка с творогом	80												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			12,46	33,80	87,20	611,80								
	День №5 – обед:													
	д/г из варёной свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0,02	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	8,8	0,04	8	0,5	0,06	18,2	13,6	20	0,91
511	Рис отварной с соусом	200/5	6,3	13,0	56,1	374,0	0,036	0,11	-	0,45	53	39,6	18	1,19
608	Мясные биточки	80	12,8	12,0	112,8	208,8	0,1	0,1	0,05	5,37	20	175	25	2,5
639	Компот из шиповника	200	0,06	-	31,4	124	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			27,21	33,8	152,75	828								
	Итого за день:					1439	0,716	17,1	59,66	11,68	490,45	695,9	220,55	12,73

День: понедельник

	День №6 – завтрак:													
3	Бутерброд с сыром	15/15/15	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	68,5	0,9	141	109	18,5	1
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,0	39	304,0	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
679	Каша гречневая с маслом	200/5	6,0	1,6	40,4	204,0	0,08	0,9	0,04	3,4	183,8	163	112	0,54
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			41,06	30,70	139,1	925,8								
	День №6 – обед:													
126	д/г из тушеной моркови	50	0,75	3,9	4,25	55,5	0,03	7,45	0,3	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	0,04	10	0,5	0,06	182	136	20	0,91
520	Макаронны отварные	200	7,7	17,0	50,3	396,0	0,1	8,9	0,03	5,5	29	118	59	3,1
608	Биточки мясные	80	15,8	14,3	15,7	277,3	0,09	0,16	1,01	-	40	191	71,25	1
639	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			24,31	23,24	137,01	845,9								
	Итого за день:					1771,7	0,74	29,51	70,44	13,26	837,75	1045,6	386,4	12,9

День: вторник

	День №7 – завтрак:													
41	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
302	Каша пшеничная на молоке	200	5,6	9,0	32,0	234,0	0,08	0,9	0,04	3,4	183,8	163	99	0,54
424	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	-	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,06	0,5	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	1
	Булочка ванильная	80												
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			12,26	22,80	87,40	605,8								
	День №7 – обед:													
214	д/г капуста тушеная	50	1,0	1,17	4,18	37,6	0,025	11,3	0,2	0,1	31,55	26	13,25	0,5
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,1	106,0	0,075	12	1	0,25	42,75	128,8	35	2,5
354	Куры тушёные	80	10,4	6,0	0,5	192	0,06	4,1	10	0,5	19	172	18	23
679	Картофельное пюре	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	Сок фруктовый	200												
			32,54	41,55	158,65	990,58								
	Итого за день:					1598,88	0,985	28,2	60,16	10,05	529,25	761,2	286,4	11,74

День: среда

	День №8 – завтрак:													
42	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	68,5	0,9	141	109	18,5	1
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,0	39	304	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
302	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	4,4	8,6	31,7	179,0	0,08	0,9	0,05	0,25	183,8	115	44	0,54
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			22,14	27,3	91,68	655,6								
	День №8 – обед:													
33	Р/г свекла отварная	50	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0,02	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
138	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3,0	18,9	113	0,125	9,75	1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
486	Рыба тушёная	75/75	14,7	8,2	5,6	134,8	0,16	0,32	0,056	0,4	22,08	95,4	12,88	1,2
516	Рис отварной	200/50	4,8	8,0	49,0	292,0	0,06	-	21	1,2	4,86	31,17	221,12	1,11
639	Компот из чернослива	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
			29,71	36,5	156,65	1066,40								
	Итого за день:					1726	1,025	13,07	90,666	5,85	635,84	826,47	248,7	12,3

День: четверг

	День №9 – завтрак:													
41	Бутерброд с маслом	10/15	1,1	9,0	6,8	115,0	0,03	-	59	0,8	8,1	27,1	9,9	0,6
302	Каша пшенная на молоке	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0	0,18	0,54	0,01	1,6	129,2	112	42	1,18
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0	0,06	0,5	0,04	0,40	172,20	178,40	24,8	1
424	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	-	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
	Булочка ванильная	80												
			8,0	21,2	67,2	408,0								
	День №9 – обед:													
214	д/г огурец	50	0,65	3,7	4,25	53,0	0,025	11,3	0,2	0,1	31,55	26	13,25	0,5
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,2	8,75	0,012	1	42,25	173,3	48,25	3,5
504	Макароны отварные	200/50	4,8	8,0	49,0	292,0	0,036	0,11	0,01	0,45	53	39,6	18	1,19
581	Гуляш из говядины	80/75	14,6	11,2	4,31	145	0,26	0,79	0,1	10,6	40	350	50	5
648	Компот из шиповника	200	0,06	-	31,4	124	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	0,2	-	-	0,8	20,7	77,5	29,7	1,8
			33,29	30,78	152,66	977,2								
	Итого за день:					1385,2	0,901	26,30	59,41	15,95	510	990,8	239,2	14,97

День: пятница

	День №10 – завтрак:													
42	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123,0	0,1	0,1	68,5	0,9	141	109	18,5	1
302	Каша манная на молоке	200	4,8	8,2	30,4	222,0	0,06	0,22	-	2,2	125,48	-	0,44	0,4
366	Запеканка из творога	150/20	22,4	15,0	39	304	0,05	0,3	0,2	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
			14,4	21,1	70,2	535,0								
	День №10 – обед:													
	д/г из варёной свеклы	50	0,65	3,7	4,25	53,0	0,03	7,45	0,02	1,6	21,05	32,7	17,15	0,95
132	Рассольник «Ленинградский»	250	3,0	4,5	20,1	135,0	0,125	12,75	1	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
694	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0	0,1	8,9	0,03	5,5	29	118	59	3,1
486	Рыба тушеная с овощами	75/75	13,9	6,0	3,5	125,6	0,2	1,1	0,07	3	29,8	164,4	35	1
639	Компот из с/ф	200	0,6	-	31,4	124,0	0,04	0,4	0,02	0,6	48	40	34	2,6
	Хлеб пшеничный	30/48	5,46	0,8	39,0	171,6	0,2	-	-	0,8	20,7	77,5	29,7	1,8
			28,81	24,0	107,25	827,2								
	Итого за день:					1362,2	0,935	43,52	69,7	16,5	614,73	812,8	252,84	13,1