

Примерное 10-дневное меню МОУ Керчюмская средняя общеобразовательная школа

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет



№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe														
ЗАВТРАК																												
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7														
694	какао с молоком ступенным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5														
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	9,5	32,5	6,5	0,6														
99	каша молочная	150/5	3,8	6,66	0,45	77	0,04	0	0,08	0,72	53,1	15,4	6,6	0,51														
	груша																											
24	салат из моркови и свеклы	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,07	0,03	0,02	1,75	181	17,4	6,9	0,9														
ОБЕД																												
576	салат из свежих огурцов с капустой	80/20	0,8	0,1	2,6	14	0,03	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6														
124	ши со свеж капустой и картоф.	200/10	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	136	11,5	0,4														
509	гречка отварная	150/10	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,007	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3														
423	бефстроганов	80	12,4	11,3	5,2	139	0,08	1,7	0,1	0,8	38,2	134,9	28,6	1,2														
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8														
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3														
т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55														

День: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория с 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые растворы (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
табл.4	каша рисовая с м/сл.	200/10	2,6	4,8	27,1	186	0,42	0,34	0	0	288,6	309,6	46,57	3,2		
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0		
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27		
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6		
5	салат из белокочан капусты	100		10,08	10,08	136,80	0,08	0,4	0,03	2,01	244,01	151	13	0,07		
ОБЕД																
576	салат из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9		
132	рассольник Ленинградский	250/10	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,02	0,6	11	117,1	3,7	0,5		
520	пюре картофельное	180/10	3,1	6,7	21,8	143	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75		
377	рыба тушеная в сметанном соусе	100/10	16,6	11,1	10,6	148	0,11	12,1	0,05	3	59,8	233,4	35	0,1		
639	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3		
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3		
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45		

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,75		
685	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4		
	Т.Т.К батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6		
	Гранат															
15	салат из моркови с сыром	100	3,01	1,78	19,1	141	0,05	0,2	0,01	1,56	34	341	07,яняв	0,9		
96	масло порциями	10	0,4	0,4	9,8	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2		
ОБЕД																
	Т.Т.К икра кабачковая	100	2	9	12,5	56	0,01	7	0	3,1	41	97	15	0,7		
	140 суп картофельный с горохом	200	2,9	5,3	37	112	0,05	4	0,1	0,4	19,6	111,2	12,1	0,2		
	487 курица отварная с м.сл	90/10	14,7	8,9	0,4	144	0,08	2,9	0,2	0,12	16,9	201,1	33,9	2,4		
	332 макароны отварные	150/10	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,59	4,6	0,46		
	Т.Т.К сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	4	0,02	0,8	20	18	10	0,2		
	Т.Т.К. хлеб ржанно-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3		
	Т.Т.К. хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45		

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																	
табл. 4	каша манная с м/сл	180/10	4,1	5,7	23,3	172	0,14	0	0	1,38	124,2	296,86	36,3	0,9			
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0			
29	салат свежая с яблоком	100	1,11	5,16	12,29	89,01	0,06	0	0,001	0,78	16	51	6	0,49			
	киви																
Т.Т.К.	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6			
ОБЕД																	
576	винегрет овощной	100	1,1	0,2	3,8	28	0,06	25	0	0,4	14	26	10	0,9			
110	борщ с капуст и картофелем	200/10	2	5,2	13,1	116	0,03	4,8	0,04	0,1	37,1	151,5	14	0,3			
436	жаркое по - домашнему	150/50	10,9	7,35	16,2	234	0,1	10,1	0,04	0,4	198	264,9	35,6	1,8			
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	122	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8			
Т.Т.К.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3			
Т.Т.К.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45			
ПОЛДНИК																	

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория с 11 лет

№ рецепта блюда	Прём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)						энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ЗАВТРАК									
362	пудинг из творога	190/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	198,6	341,2	29,04	0,75										
687	чай с молоком	200/15	0,2	0	15	58	0	0	0	0	6	0,4	3	0,4										
	банан																							
33	салат овощной с кукурузой	100	7,1	0,1	14	131	0,01	0,91	0,06	1,4	189	0,13	31,0	0,65										
т.т.к.	сыр в инд. упаковке 5,5%	30	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,09	0,09	301,5	162	15	0,27										
т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6										
ОБЕД																								
208	салат свежета с сыром	100	0,4	0,2	14,6	45	0,02	9,4	0,02	0,24	24,2	116	6	1										
140	суп картофельный с макар изделиями	250/20	2,9	2,5	21	120	0,05	4	0,15	0,4	9,6	71,2	22,1	0,2										
374	рыба тушеная в томате с овощами	90/75	11,9	5,1	5,6	159	0,1	9,2	0,16	1,8	69	378,3	25,7	0,9										
520	картофельное пюре	180/10	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75										
631	комлот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,002	0,8	0,01	0	12,6	19,8	9,7	0,3										
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3										
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45										
ПОЛДНИК																								

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, название блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
340	омлет натуральный с м/сл	150/5	7,96	13,7	1,5	198	0,09	0,27	0,03	2,2	167	244	17,9	0,7		
694	какао с молоком сгущенным яблоко	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5		
9	салат из моркови	100	яня.14	10,2	6,32	121,4	0,04	1,01	0,05	1,2	54	144	18	0,3		
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,2	0,1	2,4	3	0,4	0,2		
Т.т.к.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6		
ОБЕД																
515	салат свекла с горошком зеленым	80/20	3	3,9	6,3	94	0	5,6	0,06	0	46	48	28	0,9		
124	ши со свеж капустой и картоф.	200/10	2	4,3	10	88	0,03	8	0,005	0,1	22,5	36	11,5	0,4		
332	макаронны отварные	150/10	4,8	6,15	34,2	214	0	0	0	0	5,4	68,5	4,6	0,46		
413	кура отварная с м/сл	70/10	10,3	11,7	1,9	151	0,09	0	0	0,4	335	359	18	0,9		
638	компот из плодов или ягод сушеных	200	1,2	0	31,6	126	0,007	0,8	0,01	0	12	11,1	7,1	0,3		
Т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3		
Т.т.к.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45		
ПОЛДНИК																

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория с 11 лет

№ рецепт блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
табл. 4	каша Дружба с м/сл	200/10	3,9	4,7	23,5	196	0,06	0,7	0,03	0,08	146,4	203,9	0,03	0,43		
692	кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	0,01	0,1	0	0	28	48	0	0		
377	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	86	0,03	0	0,1	0,24	22	136,8	4,8	1		
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6		
5	салат огурцы с капустой	100	1,08	10,2	6,32	121,4	0,02	0,01	1,8	1,05	17,1	161	5,2	0,27		
627	банан															
ОБЕД																
576	салат из моркови и яблок	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6		
140	сул картофельный с горохом	250/20	2,9	2,5	21	112	0,05	4	0,22	0,4	9,6	131,2	22,1	0,2		
509	гречка рассыпчатая	180/10	8,4	10,8	41,3	144	0,07	0	0,070	1,2	89,4	112,3	39,3	1,3		
163	рыба отварная	85/75	7,9	7,5	4,3	152	0,08	2,9	0,04	0,12	16,9	201,1	23,9	1,4		
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2		
т.т.к.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3		
т.т.к.	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45		

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																	
366	запеканка из творога	150/15	18	14,6	17,2	316	0,09	5,2	0,13	1,33	223	321	29,04	0,95			
686	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0	1,1	0	0	8	0,4	3	0,4			
	Мандарин																
6	салат из белокоч капусты с ябло	100	11,9	6,1	51,7	161	0,007	4,7	0,14	1,5	295	101	17	0,97			
Т.Т.К.	сыр в инд. упаковке 5,5%	20	7,6	7,6	9,7	105	0,009	0,84	0,12	0,09	301,5	162	15	0,27			
Т.Т.К.	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6			
ОБЕД																	
Т.Т.К.	икра кабачковая	80	2	9	0	56	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7			
110	борщ с капуст и картофелем	200/10	2	5,2	13,1	106	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	151,5	14	0,2			
443	плов	150/50	12,9	18,3	32	247	0,02	0,33	0,09	1,83	16,96	181,2	37,6	0,05			
631	компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,009	1,3	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8			
Т.Т.К.	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3			
Т.Т.К.	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45			
ПОЛДНИК																	

вес: 90
 Веселая - летняя
 Веселая - Веселая - летняя
 Возрастная категория с 11 лет

№ рецепта блюда	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ЗАВТРАК																
табл. 4	каша гречневая с м/сл	200/10	6	5,4	21	199	0,08	0	0,002	0,6	173,2	271,3	48,9	0,6		
694	какао с молоком стуженным	200	4,7	5	31,8	187	0,05	1,6	0,02	0,1	153	128	22,1	0,5		
13	салат морковный с сыром	100/10	1,22	0,08	24,1	93,87	0,08	0,001	0,04	0,6	13,4	67,9	8,3	0,76		
96	масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77	0,001	0	0,4	0,1	2,4	3	0,4	0,2		
т.т.к	батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05	0	0	1,25	46	33,5	6,5	0,6		
627	яблоко	100	0,3	0	8,6	40	0	10	0	0	16	11	9	2,2		
ОБЕД																
20	салат овощной с огурцом солен	100	0,8	0,1	2,6	14	0	2,8	0,03	0	23	24	14	0,6		
132	рассольник Ленинградский	250/10	3	4,5	20,1	113	0,05	5,1	0,01	0,6	11	77,1	13,7	0,03		
520	картофельное пюре	180/10	3,1	6,7	21,8	163	0,08	11,64	0,04	1,2	23,53	61,9	10,04	0,75		
448	бифштекс из рыбы с м/сл	100/10	11,8	15,9	11,1	136	0,2	2,4	0,2	0,1	10,5	171,1	32,2	1,5		
т.т.к	сок в инд. упаковке	200	1,2	0	21,6	126	0,02	8	0,02	0,8	20	18	10	0,2		
т.т.к	хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,2	105	0,1	0	0,05	1,15	15,5	97	8,5	1,3		
т.т.к	хлеб пшеничный	100	3,8	0,4	18,9	118	0,06	0	0	0,55	46,2	33,5	7	0,45		