

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Ольшанка

Саратовской области Аркадакского района

 /Шапошникова О.В./



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей МБОУ-СОШ с.Ольшанка

Аркадакского района Саратовской области

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурец свежий	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
150	1/250/30	Суп картофельный с рыбными консервами	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0,35	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			26,31	22,98	118,51	832,63	193,8	111,61	440,82	7,74	3,92	12,724	2,575	62,44

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурец свежий	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
88	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
204	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
42	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
388	1/200	Сок яблочный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
	3/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			21,83	4,97	94,99	545,78	103,6	76,16	271,54	4,15	0	0,23	1,76	73,495

День 3 Среда Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9
96	1/250/25	Рассольник	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
204	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	90/50	Рыба тушенная с овощами	13,85	14,85	6,53	240	52,11	12,3	1,6	0,03	0,01	0,02	0	0,5
233	1/200	Кисель фруктовый	0,03	0	27,60	110,40	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	11	1	6	0,7
Итого			27,43	17,58	113,7	611,7	112,6	87,9	243,1	18,26	21,05	9,15	18,76	25

День 4 Четверг Неделя: первая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
54	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
302	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
172	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
	1/200	Сок виноградный	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	1,8	0	0,1
122/123	3/40	Хлеб пшеничный, ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Печенье в пачках	7,50	9,8	74,4	417	29	20	90	0	1,9	0,05	11	0
Итого			23,21	30,74	81,34	724,08	112,73	59,64	131,72	3,87	1,93	0,12	0,42	20,81

День 5 Пятница Неделя: первая Сезон: весна-лета Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Помидор свежий	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
427	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
174	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0,05	0,29	0,085	22,8
Итого			22,92	23,29	115,41	847,95	275,21	109,94	334,09	4,29	51,14	0,8	0,565	37,39

День 6 Понедельник Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Помидоры свежие	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
104/105	1/250/25	Суп картофельный на костном бульоне	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	1/80	Котлета мясная	12,44	9,24	12,56	183,60	35,0	25,7	133,10	1,20	0	0,08	0	0,12
372	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично- ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,.	0
	200	Сок в пачках	0,10	0,13	11,2	45	16	10	14	0,2	0	0,5	1,80	9
Итого			29,18	25,79	100,68	792,78	94,83	104,79	471,57	8,3	8,84	12,61	0,32	32,66

День 7 Вторник Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
71	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9
10	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
285	1/140/50	Макаронник с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Йогурт	4,2	1,8	4,8	52	12	3,8	12	0,6	1,1	2	6	0,7
Итого			30,09	24,83	79,92	751,6	1116,68	61,28	302,85	3,75	0,06	6,12	8,6	77,99

День 8 Среда Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурцы свежие	0,80	0,1	2,6	14	12	14	13	15	10	8	11	9
104	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
204	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	1/200	Сок	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/60	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/200	Фрукты свежие	1,88	0,70	19,29	98,95	134	25,23	44,37	0,38	0	0,29	0,085	22,8
Итого			30,04	20,29	106,54	838,95	253,59	161,34	566,57	4,33	0,07	4,58	2,085	54,11

День 9 Четверг Неделя: вторая Сезон : весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Помидоры свежие	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
301	1/80	Куры тушеные	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Вафли	5	29	63	530	29	20	90	0	1,9	0,05	11	0
Итого			32,71	30,81	74,67	776,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21

День 10 Пятница Неделя: вторая Сезон: весна-лето Возрастная категория: до 12 лет

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
50	1/60	Горошек консервированный	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4
104/517	1/250/25	Суп картофельный с рыбными консервами	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16
318	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	23,0	1,3	0,02	21,75
243	1/80	Котлета мясная	12,44	9,24	12,56	183,00	35,0	25,7	133,10	1,20	0	0,08	0	0,12
349	1/200	Сок фруктовый	1	0	18,2	76	16	14	10	0,2	0	0,8	0	0,1
	2/40	Хлеб пшенично-ржаной	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	200	Сок в пачках	0,10	0,13	11,2	45	16	10	14	0,2	0	0,5	1,80	9
Итого			29,51	20,08	81,66	641,29	192,93	224,73	186,93	4,77	23,03	2,28	1,17	34,5