

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Ольшанка



Саратовской области Аркадакского района

Шапошникова О.В. /Шапошникова О.В./

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей МБОУ-СОШ с.Ольшанка

Аркадакского района Саратовской области

День1 понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Борщ на мясном бульоне	300	2,17	5,89	150,3	123	0,06	12,35	0,0	0,12	53,26	63,88	31,5	1,43
	Макаронные изделия отварные	200	7,73	0,11	41,33	206,67	0,08	0,02	0	1,73	7,6	204	28	1,07
	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	15,25	159	20	1,8
	Компот из свежих яблок	200	1	0	18	107	0,02	68	0	0,1	14	4	4	1
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		24	26	250,33	758,17	0,275	80,37	0	2,55	99,71	496,13	108,25	6,05

День 2 вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп картофельный с вермишелью	300	3,27	4,26	21,44	137,25	0,17	12,36	0	0	36	101,55	39,96	1,44
	Картофель тушеный с луком	200	4,27	6,93	30,51	201,81	0	29	0	0,67	24	0	44	1,6
	Котлета рыбная	100	14,38	11	15	127,5	0,025	0,63	0,013	0	57,5	2	15,38	0,5
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Итого		25,22	22,19	96,43	692,06	0,28	48,79	0,053	1,33	134,1	201,8	132,09	4,32

День 3 среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп картофельный с мясом птицы	300	8,75	6,84	20,39	178,2	0,18	14,81	5,94	0,14	38,28	155,95	48,01	1,93
	Рагу овощное	200	3,2	5,87	13,73	237,33	0,2	3,33	0	0,2	56	120	42,67	1,6
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	19	118	0	160	0	0	7,4	15,6	3,6	0,4
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		15,05	12,91	72,62	631,03	0,455	179,14	5,94	0,94	111,28	356,8	119,03	4,68

День 4 четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Рассольник на курином бульоне	300	3,96	8,16	27,12	135,96	0,12	9,96	0	0	28,2	0	14,76	1,56
	Плов из курицы	200	20,8	27,07	57,33	402	0,07	12,13	0	2,13	51,07	104,8	24	1,2
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		28,06	35,23	113,93	763,46	0,275	28,89	0,04	2,79	95,87	190,05	71,51	3,54

День 5 пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
обед	Салат из капусты	100	1,42	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,67	24,72	13,17	0,53
	Щи из свежей капусты	300	2,1	5,87	10,17	101,74	0,06	17,72	0	0	41,59	45,72	21,36	0,77
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,39	5,68	41,11	249,36	0,12	0	0,03	0	52,19	224	0,03	1,11
	Рыба тушеная с овощами	100	17,34	9,81	8,16	187,5	0,13	4,19	0,01	0	65,13	298,08	74,64	1,2
	Чай с лимоном	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого			30,55	26,44	97,57	850	0,415	63,66	0,08	0,66	220,18	677,77	141,95

День 6 суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп картофельный с мясом птицы	300	6,59	6,34	19,6	161,7	0	6,97	0,28	0	45,7	104,62	42,4	2,44
	Жаркое домашнему	200	36,71	9,96	29,27	353,33	0	11,61	0	0	41,47	4,49	87,6	5,37
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого			46,6	16,3	78,35	740,53	0,085	25,38	0,32	0,66	103,77	194,36	162,75

День 7 понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп из овощей с фасолью	300	11,12	10,37	17,52	208,75	0	8,4	0	0	67,09	0	52,55	2,64
	Гуляш из мяса птицы	100	12,85	10,34	3,3	157,5	0,05	0,5	0	0	2,43	0	0	0,95
	Каша перловая рассыпчатая	200	3,96	3,87	28,19	163,2	0	0	0	0	16,77	137,61	16,88	0
	Какао на молоке	200	3,39	3	24,30	139,66	0,03	0,4	13,3	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		34,02	27,58	92,81	766,61	0,155	9,3	13,3	0,66	102,89	222,86	102,18	4,37

День 8 вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп картофельный с клецками	300	6,59	6,34	19,6	161,7	0	6,97	0,27	0	45,7	104,62	42,36	2,44
	Картофель тушёный по-домашнему	250	14,85	16,51	34,85	347,96	0,6	6,0	0	0	35,1	211,41	58,5	3,21
	Чай с лимоном	200	0,4	0,2	19	118	0	160	0	0	7,4	15,6	3,6	0,4
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		24,54	23,05	92,95	725,16	0,675	172,97	0,27	0,60	97,80	396,88	129,21	6,8

День 9 среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Борщ с капустой на мясном бульоне	300	2,17	5,89	150,3	123	0,06	12,35	0,0	0,12	53,26	63,88	31,5	1,43
	Макаронные изделия отварные	200	7,73	0,11	41,33	206,67	0,08	0,02	0	1,73	7,6	204	28	1,07
	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	15,25	159	20	1,8
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	9,98	128	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Хлеб пшеничный	60	2,7	0	19,5	97,5	0,075	0	0	0,6	9,6	65,25	24,75	0,75
	Итого		23,6	26	242,31	779,17	0,265	19,17	0,04	2,51	92,71	512,13	112,25	5,08

День 10 четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Суп-лапша	300	2,65	6,07	14,30	144,3	0,075	0,75	0,03	0,023	236,4	0,75	0,36	0,7
	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	200	8,8	9,6	54,93	303,06	0,03	1,6	0	0	1,89	161,33	9,06	6
	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	12	102	0,02	0,5	0,01	0	46	1,6	12,3	0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,8	0	13	65	0,05	0	0	0,4	6,4	43,5	16,5	0,5
	Кисель фруктовый	200	0,03	0	27,60	110,40	0,01	6,8	0,04	0,06	7	20	8	0,03
	Итого		24,78	24,47	121,83	724,76	0,185	9,65	0,08	0,483	297,69	227,18	46,22	7,63