

Утверждаю
 Директор МКОУ «Китежская
 СОШ»

Гапонова
 Гапонова А.В.



**Примерное десятидневное меню
 и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 Завтрак + Обед**

Сезон: осенне-весенний

Возраст 12 - 17 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1 день														
	Завтрак													
334	макароны запеченые с сыром и яйцом	140	6,76	11,43	21,61	216	48,92	11,14	85,2	1,07	0,05	0,33	79,9	
692	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,3	132	2,4	0,03	1,47	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-	
	яблоко	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-	
	Обед													
13-17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-	
110	Борщ Украинский с мясом и со сметаной	200/10	1,08	3,09	6,75	61,5	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-	
431	Печень по - строгановски с	50/150	14,8	15	27,2	181	33,24	17,47	239,32	5	0,14	5,61	57,82	
520	картофельным пюре		3,6	4,8	20,45	137	39,98	27,75	1,01	8,66	0,14	1,08	-	

631	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,02	-	0,28	8,46	7,17	1,08	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		38,61	42,21	180,67	1140,39	157,89	143,92	564,71	28,49	8,257	92,6	137,72

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
2 день														
	Завтрак													
368	Сырники из творога со сметаной	70/10	10,84	8,97	17,14	193	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33	
693	Какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-	
	Обед													
50	Салат из отварной свёклы с	50	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-	
124,13	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-	
161,51	котлеты с гречневой кашей	80/150	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09*	0,01	12,1	
			4,36	12	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45				0
686	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		32,02	41,05	115,85	962,04	458,94	229,42	579,42	13,62	37,11	30,232	12,43	
3 день														
	Завтрак													
340	Омлет	70/30	7,37	14,2	1,27	162	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	0,07	0,1	
686	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-	
	Обед													
43,45	салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-	
139	Суп гороховый с мясом	200	9	3,9	27,3	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-	
161,51	мясные биточки с овощами рис отварной	80/150	5,47	9,2	3	132,67	15,4	14,07	46,33	1,53	0,07	3,73	0	
			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок в пакетах	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		33,23	35,91	131,95	973,31	602,74	135,18	691,18	31,51	134,98	35,56	3,3	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C		A
4 день														
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	116,9	11,5	16,5	43,5	0,55	0,05	-	-	
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-	
	Обед													
71	винегрет	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-	
133	Суп картофельный с мясом	250/25	2,35	2,8	16,45	100,4	-	-	-	-	-	-	-	
			5,1	2,5	0,41	61	-	-	-	-	-	-	-	
431	Печень по - строгановски с картофельным пюре	50/150	4,51	7,35	0,36	87,7	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-	
520			4,36	12	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45	0,06	32,4	0	
631	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		35,17	44,49	180,92	1284,68	285,71	182,73	610,1	10,14	55	58,48	0,96	
5 день														
	Завтрак													
302	Каша манная с маслом	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96	
686	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-	
	булочка сдобная	60	5,01	1,92	26,91	145	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-	
	Обед													
13-17	Салат из огурцов с растительным	60	1,38	3,78	3,44	59,13	-	-	-	-	-	-	-	
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10	25,3	3,224	7,66	73,4	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-	
			0,26	1,5	0,36	16,2	0,003	0,01	0,04	8,8	0,02	-	-	
377	Рыба тушеная (минтай) с макаронами	50/150	7,64	7,4	2,2	106	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,78	24,5	
332			3,08	4,5	30,5	175	-	-	-	-	-	-	-	
648	кисель	200	0,52	0,18	24,84	102,9	23,4	17	23,4	60,02	0,02	59,4	-	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-	
	Итого:		54,01	35,964	153,58	2000,53	223,707	150,813	446,7	153,113	70,365	62,49	25,46	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
6 день													
	Завтрак												
42	Бутерброды с сыром	30/20	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
300	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
686	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Обед												
71	винегрет	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
140	Суп вермешелевый на курином бульоне	250	2,7	25,2	0,81	116	37	1,6	37	0,5	0,5	0,5	12
388	котлеты с картофельным пюре	80/150/5	12,01	10,88	10,8	189,76	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
520			3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	97,75	1,01	86,6	0,14	18,17	25,5
692	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		36,53	66,11	144,14	1195,45	395,92	225,7	579,96	95,98	114,59	47,49	54,59
7 день													
	Завтрак												
726	Оладьи	150	9,48	11,52	52,92	353,28	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
693	Какао	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	груша	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
	Обед												
16	салат из моркови	50	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
110	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200/25/10	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	3,12	42,51	0,04	8,23	0
388, 511	котлеты рыбные с рисом отварным	80	6,61	6,44	9,41	122	51,05	16,28	97,9	0,5	0,06	1,15	14,8
		150	3,67	5,42	36,67	210,1	2,61	19	61,5	0,53	0,03	-	27
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	14	8	14	2,8	0,02	4	3,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		29,96	32,57	276,35	1158,36	383,02	156,36	410,59	56,12	4,34	29,96	45

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
					8день								
	Завтрак												
300	каша пшеничная с маслом	200/5	6	10,85	42,9	294	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
648	Кисель из концентрата	200	0,2	0	32,6	132	18	0	4,29	0,6	0	0	0
	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	12	6,75	8,25	1,65	0,2	7,5	0
	Обед												
50	Салат из отварной свёклы с растительным маслом и яблоком	50	0,86	3,65	5	56,2	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
139	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	3,9	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
161,51	котлеты с гречневой кашей	80/150	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
			4,36	12	33,21	258,24	113,7	42,9	89,25	3,45			0
631	Компот из сухофруктов	200	0	0	22,2	83	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	52,2	0,36	10	42,40	1,24	0,04	-	-
	Итого:		30,6	36,0	182,5	1223	409,9	193,6	829,8	32,6	55,5	31,8	12,1
	9 день												
	Завтрак												
302	каша гречневая	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
	яблоко	75	1,13	0,38	15,75	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
686	Чай с лимоном	200/5	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Обед												
16	салат из моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
124,13	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,78	4,9	6,13	75,7	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
161	биточки мясные с овощами	80/150/5	4,51	7,35	0,36	87,7	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
332	вап		3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
648	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	121,52	-	-	-	0,68	0,1	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		23,51	33,94	134,79	952,04	259	250,62	494,86	16,31	55,17	72,46	26,46
	10 день												
	Завтрак												
161	суп молочный с маслом	200/10	8,31	13,1	37,6	303	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
693	какао	200	3,78	0,67	26	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	
161	котлеты с картофельным пюре и сливочным маслом	80/150/5	7,89	10,5	8,3	160	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
520			3,06	4,8	20,45	137	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	-	2,13	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:		40,02	42,8	159,08	1183,59	400,39	229,535	681,7	20,28	55,23	52,31	50,86