

МКОУ "Крисаново-Пятницкая основная общеобразовательная школа"

Утверждаю

Директор МКОУ КПООШ



Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

Возраст 5-9 класс (12 лет и стпрши)

№ ре- цептуры	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
1 день														
	Завтрак													
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	8,31	13,1	37,6	360,7	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96	
686	Чай с лимоном	205	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-	
	Апельсин	100	0,92	11,04	0,22	50								
42	бутерброт с сыром и маслом	50	6,88	11,59	16,93	208,55	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04		
	Обед													
16	салат из моркови	100	0,86	3,65	5	93,6	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-	
155	Суп рисовый с мясом кур	250	1,28	4,06	13,6	196	6	12,2	33,2-	0,28	0,02	0,6	-	
332	Макароны отварные, котлета	180/100	5,1	7,5	28,5	201,9	35,2	20,8	76,8	1,76	1,76	0,06	0,16	
161			12,01	10,88	10,80	210,00	-	-	-	-	-	-	-	
692	Напиток кофейный с молоком	200	3,1	2,63	29	152,07	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:		1465	24,33	29,08	97,1	1566,62	347,91	153,22	579,71	17,61	122,81	12,09	1,12
№ ре- цептуры	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													
161	Суп молочный с вермишелью с сливочным маслом	200	10,84	8,97	17,14	241	140,7	18,34	156	0,38	36,9	0,042	0,33
	печенье	50	3,75	январ.00	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		
42	Бутерброт со сливочным маслом	50,00	3,00	17,2	16,5	232,8	6,1	8,3	22,3	0,55			
	банан	100,00	1,50	0,5	21	96							
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
Обед													
50	Салат из огурцов и помидор с	100	0,5	3,05	1,25	34,5	5,55	8,5	13	0,3	0,15	5,55	-
133	Суп картофельный с мясом	275	7,45	5,3	16,86	161,4	-	-	-	-	-	-	-
133							-	-	-	-	-	-	-
161,51	гречневая каша , гуляш из курицы	200	5,4	3,2	25,6	203,7	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
		100	12	11	5	200	17	17	18	1			
631	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,2	21,87	90,6	23	7	12	0,45	0,2	15	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	52,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
Итого:		1510	47,28	59,03	178,79	1586,05	98,96	98,96	449,64	7,5	37,46	22,732	12,43
3 день													
Завтрак													
300	Каша рисовая со слив. маслом	250	8	14,47	57,2	465,47	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
686	Чай с лимоном и сахаром	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Булочка сдобная	100	5,12	1,98	21,96	146,14	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-
Обед													
71	Винигрет	100	0,85	6,65	5	172	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
132	Суп рассольник "Ленинградский	250	1,76	4,16	12,46	142,9	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-

161. 520	Картофельное пюре с маслом, котлета	200/100	7,89	10,5	8,3	206,45	13,17	17,55	92,04	1,35	0,09	0,01	12,1
			12,1	10,88	10,8	232,8	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
507	компот ягодный	200	0,5	0,2	23,1	27	22	14	16	1,1	0,02	4,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	57,2	0,36	10	42,4	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1435	38,73	72,1	236,79	1491,56	233,244	145,503	439,41	24,913	55,685	49,1	38,58

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

4 день

Завтрак													
300	Каша пшеничная со слив. маслом	210	6	10,85	42,9	303	130,7	36,5	157,4	0,6	54,8	0,06	0,98
	яблоко	100	1,13	0,38	15,75	70,88							
42	Бутерброды с сыром	50	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
692	Кофейный напиток	200	3,1	2,63	29	152,07	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
Обед													
50	салат из отварной свеклы с яблоком	100	0,86	3,65	5	93,6	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
133	Суп гороховый	250	9	3,9	2,73	225,37	-	-	-	-	-	-	-
388	Рис отварной ,котлета рыбная	200	4,4	6,5	44	299	51,05	16,28	97,9	0,5	0,06	1,15	14,8
511		100	9,9	3,29	6,72	96,09	2,61	19	61,5	0,53	0,03	-	27
648	кисель	200	1,98	0,36	10,2	52,2	-	-	-	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:	1440	44,15	1114,37	181	1512,62	326,12	138,26	618,33	7,96	114,08	10,72	42,78

5 день

Завтрак													
726	Оладьи со сгущенным молоком	250	10,96	12,48	42,58	710,12	13,8	7,32	28,44	4,8	4,08	1,08	0
692	Какао на молоке	200	3,78	1,67	16	125,1	133,3	25,56	111,1	2	0,02	-	-
	хлеб ржаной	30	1,98	1,36	8,2	52,2							
	Яблоко	100	17,85	15,89	79,53	70,88	6	31,5	21	0,45	0,03	7,5	-
Обед													

43.45	салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,41	87,4	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
	Щи из квашеной капусты с мясом кур	200	20,56	40,24	10,02	209,6	0,054	0,033	7,11	8,693	0,485	-	-
													-
161	Картофельное пюре с биточками	200/100	3,08	2,33	19,13	253,08	21,46	21,3	94,55	0,42	0,06	0,78	24,5
520			3,06	4,8	20,45	152,2	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
686	Чай с сахаром	200	0,53	0	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:	1460	47,91	66,67	156,61	1806,78	228,434	143,733	342,96	28,653	4,875	54,09	50

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		мкг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность.	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

6 день

Завтрак													
42	Бутерброды со слив. Маслом	50	3	17,2	16,5	232,8	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
161	Суп вермишелевый молочный с маслом	250	8,31	13,1	37,6	360,71	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
692	Кофейный напиток	200	0,33	0,2	21,87	90,58	-	29,33	132	2,4	0,03	1,47	-
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		
Обед													
16	Салат из моркови	100	0,86	3,65	5	93,6	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
142	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	209	37	38,2	141,8	2,03	0,03	7,29	12,3
332	Макароны с биточками	150/100	5,1	7,5	28,5	201,9	35,2	20,8	76,8	1,76	0,06	0,16	16
388			3,08	4,5	30,5	194,44	-	-	-	-	-	-	-
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	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:	1435	35,55	64,16	207,88	1776,38	378,89	208,55	853,93	13,4	114,06	19,27	29,26

7 день

Завтрак													
302	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	8,31	13,1	37,6	360,7	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	-
	Бутербот с маслом и сыром	50,00	6,88	11,59	16,93	208,55	6,1	8,3	22,3	0,55			
	печенье	50	3,75	9,25	33,94	232,25			0,7	0,1	0,08		
	Обед												
43	салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,41	87,4	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	225	2,7	25,2	0,81	240,84	35,5	21	3,12	42,51	0,04	8,23	0
243, 511	Каша пшеничная . гуляш из курицы	100	12	11	5	196,6	17	17	18	1			
		180	6,5	6,5	38,5	291,6	24,5	35,3	15	0,53	0,12	-	0,045
692	Кофейный напиток	200	3,1	2,63	29	152,7	-	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:	1385	46,6	82,68	186,82	1863,61	249,54	212	510,77	52,45	55,13	36,44	1,005
№ рецептуры	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
					8 день								
	Завтрак												
340	Омлет	250	15,74	18,51	2,77	400,5	44,6	9,37	114,6	1,3	134,6	0,07	0,1
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Булочка сдобная	100	5,12	1,98	26,96	146,14	13,5	19,4	16,1	0,88	0,09	-	-
16	салат из моркови	100	0,86	3,65	5	93,6	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
	Обед												
50	Салат из огурцов и помидор	100	0,5	3,05	1,25	57,5	5,55	8,5	13	0,3	0,15	5,55	-
139	Суп гороховый на курином бульоне	300	9	9,72	20,7	153,9	99	57	393	21,7	0,18	1,2	-
161,51	котлеты с гречневой кашей	100/180	7,89	10,5	8,3	177,7	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			
507	Компот из ягод	200	0,5	0,2	23,1	309,8	22	14	16	1,1	0,02	4,3	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	52,2	0,36	10	42,40	1,24	0,04	-	-
	Итого:	1562	46,0	60,0	141,4	1529	329,4	208,7	900,7	35,0	135,2	21,3	12,2
					9 день								
	Завтрак												
	Каша манная	250	8,31	13,1	37,6	360,7	149,6	70,8	239,9	1,73	54,8	0,18	0,96
42	Бутерброт с сыром	50	5,8	8,3	14,5	157	139,2	9,45	96	0,49	59	0,04	
686	Чай с лимоном	205	0,53	-	9,87	41,6	15,33	12,27	93,2	2,13	-	2,13	-
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	232,25			0,7	0,1	0,08		

Обед													
50	Салат из свеклы и яблока с растител	100	0,86	3,65	5	93,6	2,2	17,7	31,13	1,52	0,02	8	-
5	Суп картофельный куриный	250	1,78	4,9	6,13	219	40,18	85,1	34,3	0,65	0,04	20,05	-
161	Рис отварной со слив.маслом, рыба тушенная	200/100	3,06	4,8	20,45	236	9,4	5,2	48,9	0,51	-	-	-
332			4,51	7,35	0,36	87,7	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
631	Компот из сухофруктов	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:		1435	31,94	51,71	166,63	1611,28	393,25	238,27	587,54	17,71	114,22	48,57	26,46

10 день

Завтрак													
302	Каша гречневая сло слив. маслом	250	8,31	13,1	37,6	371,4	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	-
	Бутерброт со слив. маслом	50,00	3,75	9,25	33,5	186,2	6,1	8,3	22,3	0,55			
	Печенье	50	3,75	9,25	33,5	41,7			0,7	0,1	0,08		

Обед													
43	салат из свежей капусты и моркови	100	0,85	3,05	5,41	87,6	1,15	8	14,15	0,26	0,02	24,43	-
110	Борщ "Украинский" с мясом и сметаной	250	1,08	3,09	6,75	73,2	17,87	-	-	0,66	0,027	8,03	-
332	Макаронны отварные со слив. маслом, котлетой	200/100	12,01	10,88	10,8	274	36,98	27,75	1,01	8,66	0,14	18,17	25,5
161			7,89	10,5	8,3	177,7	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,63	29	152,97	-	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:		1430	47,3	57,26	163,43	1648,22	227,39	166,45	453,36	17,73	55,13	54,41	26,46