

Согласовано
 Директор
 МБОУ СОШ №1
 Хейгетян И.Ю.



Утверждаю
 ИП Арабаджян С.К.

Примерное десятидневное меню обедов
 для питания учащихся (7-11 лет)

№ ре- сбор	Прием пищи Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		В ₂	С	А	Е	Са	Р	К	Mg	Fe
1-й день															
133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	200	3,12	4,72	10,48	95,20	0,032	3,90	0,57	0,18	31,11	38,23	0,00	17,93	0,98
15	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,61	0	34,4	0,0015	0,067	0,026	0,067	88	50	0,002	3,33	0,1
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45	0	7,5	0,9
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	0,075	0	0,036	0,63	14,80	136,80	0,0015	100,00	1,90
44	Салат из квашенной капусты	40	0,616	2,00	3,83	35,55	0,009	10,56	0,013	0,04	18,59	12,4	0,002	2,4	0,219
712/13	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,744		17,42	82,94	0,014	16,90	0,04	0,52	20,80	14,30	0,26	11,70	0,00
	Всего:		24,556	25,925	118,845	842,72	0,1745	14,703	0,643	2,221	195	393,282	0,4165	159,658	6,755
2-ой день															
162	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	6,48	5,04	17,84	144,00	0,09	8,00	0,33	0,17	36,00	108,04	0,006	36,67	1,80
466	Биточки из говядины	80	11,74	14,53	13,62	238,77		1,12	0,007	1,609	19,89	96,24	0	23,53	2,27
514	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50	0,00	30,20	2,20
71	Винегрет овощной	50	0,5	3,75	2,56	46,25	0,017	3,21	0,122	1,84	15,45	21,42	0,0016	9,18	0,41
644	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	0,32	0,00	32,86	132,60		4,00			22,80			6,00	1,20
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		30,12	29,83	137,39	947,42	0,184	16,33	0,457	4,917	137,44	445,6	0,1576	128,08	9,74
3-й день															
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16	0	5,6	0,272
ттк	Наггетсы куриные	80	19,6	10,88	7,04	203,2	0,072	0,64	0,01	0,064	15,2	168,8	0	18,4	0,89

515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5	0	27,2	0,6
48	Нарезка из свежих помидоров	45	0,578	2,92	1,903	37,57	0,02	14,17	0,01	1,41	10,15	13,95	0,001	10,85	0,46
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
Всего:			31,518	25,1	112,373	793,11	0,199	15,79	0,0566	2,934	78,35	362,81	0,151	90,55	4,882
4-й день															
160	Суп картофельный с рисом на гов.бульоне	200	7,075	6,08	17,232	152,18	0,33	7,72	0,237	1,11	36,5	119,6	0,004	41,3	1,66
340	Рыба(филе минтая), запеченн.в соусе с овс	50/20	7,12	3,91	3,6	78		1,98			13,87			11,07	0,29
525	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00	0,008	40,00	1,40
45	Нарезка из свежих огурцов	40	0,35	2,54	1,09	28,43	0,014	3,75	0,011	1,15	11,82	17,34	0,0025	6,42	0,25
712/713	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,21	58,38	0,00	2,80	0,00		14,80	9,54		6,84	0,84
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
Всего:			21,63	18,377	102,532	664,59	0,484	23,65	4,248	3,749	148,99	301,88	0,1645	128,13	6,302
5-й день															
137	Борщ Сибирский на гов.бульоне	200	9,377	10,634	8,661	189,64	0,429	8,357	0,062	0,342	51,91	235,19	0,009	44,59	2,09
487	Филе грудки куриной запечённое	75	16,95	5,02		183	0,09	1,05	0,03	0,3	24,75	117	0,004	14,25	1,2
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86	0	10	1
49	Салат из моркови с маслом растит.	40	0,52	0,80	4,28	26,80	0,028	1,72	8,00	0,16	12,80	21,20	0,00	13,60	0,24
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
Всего:			39,907	25,424	112,931	901,24	0,674	11,307	8,142	3,222	138,86	504,65	0,166	110,94	7,19
6-й день															
162	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	6,48	5,04	17,84	144,00	0,09	8,00	0,33	0,17	36,00	108,04	0,006	36,67	1,80
15	Сыр твердый порционный	10	2,6	2,61	0	34,4	0,0015	0,067	0,026	0,067	88	50	0,002	3,33	0,1
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45	0	7,5	0,9
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05		0	0		14,80			100,00	1,90
572	Нарезка из свежих овощей	30	0,3	3	1,2	5,04	0,015	5,25	0,189	0,072	5,55	10,2		5,1	0,22
707	Сок натуральный	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14		8	0,6
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
Всего:			28,6	27,245	127,775	798,07	0,1635	17,317	0,543	1,607	188,85	330,09	0,158	183,1	7,38
7-й день															
163	Суп картоф. с вермишелью на гов. бульоне	200	3,41	2,15	17	101,65	0,03	9,6	0,0014	0,17	24	92,6	0,002	30,4	1,14
466	Котлета из говядины	80	11,74	14,53	13,62	238,77		1,12	0,007	1,609	19,89	96,24	0	23,53	2,27
514	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	0,04	0,00	0,00		25,30	148,50	0,00	30,20	2,20
70	Огурцы солёные	40	0	0,0	1,2	4,92	0,0096	1,6	0,019	0,04	9,2	16,8	0,0008	5,6	0,24

644	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	0,32	0,00	32,86	132,60		4,00			22,80			6,00	1,20
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		26,55	23,19	135,19	863,74	0,1186	16,32	0,0274	3,119	119,19	425,54	0,1528	118,23	8,91
	8-й день														
133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	200	3,12	4,72	10,48	95,20	0,032	3,90	0,57	0,18	31,11	38,23	0,00	17,93	0,98
487	Филе грудки куриной запечённое	75	16,95	5,02		183	0,09	1,05	0,03	0,3	24,75	117	0,004	14,25	1,2
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0,027	0,08	15	76,5	0	27,2	0,6
49	Салат из моркови с маслом растит.	40	0,52	0,80	4,28	26,80	0,028	1,72	8,00	0,16	12,80	21,20	0,00	13,60	0,24
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		29,69	17,2	107,07	761,34	0,222	6,846	8,625	2,024	113,66	332,332	0,158	101,478	5,676
	9-й день														
160	Суп картофельный с рисом на гов.бульоне	200	7,075	6,08	17,232	152,18	0,33	7,72	0,237	1,11	36,5	119,6	0,004	41,3	1,66
499	Котлета рубленая из филе куриного	75	12	11,3	13,32	202,2	0,08	0,6	0,03	1,35	21,3	117	0,0017	15	1,35
525	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	0,10	7,40	4,00	0,189	54,00	84,00	0,008	40,00	1,40
571	Свекла отварная с огурцами сол., кваш кап	35	0,91	5,93	3,55	47,91	0,019	3,69	0,05		13,39	21,61		9,4	0,474
712/713	Чай с лимоном	200/15/7	0,06	0,01	14,21	58,38	0,00	2,80	0,00		14,80	9,54		6,84	0,84
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		27,07	29,157	114,712	808,27	0,57	22,21	4,317	3,95	157,99	423,15	0,1637	135,04	7,586
	10-й день														
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96,00	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16	0	5,6	0,272
тнк	Наггетсы куриные	80	19,6	10,88	7,04	203,2	0,072	0,64	0,01	0,064	15,2	168,8	0	18,4	0,89
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86	0	10	1
45	Нарезка из свежих огурцов	50	0,44	3,18	1,36	35,54	0,018	4,69	0,014	1,438	14,78	21,68	0,003	8,02	0,314
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		35,34	27,67	119,51	836,54	0,252	6,31	0,0836	4,002	87,38	345,90	0,153	70,52	5,14

