

МБОУ «Бестужевская СОШ»

10 – дневное меню (школьники 6,5 -10 лет)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	ВТОРОЙ ДЕНЬ	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	СЕЬМОЙ ДЕНЬ	ВСЬМОЙ ДЕНЬ	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями 250 г	Рассольник со сметаной 250\10	Щи из свежей капусты со сметаной 250\10	Суп картофельный с рыбой 250 г	Борщ со сметаной 250\10	Суп гороховый	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 г	Свекольник со сметаной 250\10	Суп рыбный из консервов 250 г	Суп картофельный с фасолью 250 г
Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб ржаной 35 г	Хлеб пшеничный 40 г
Чай сладкий с лимоном 185\15\7	Чай с сахаром 180\20	Чай сладкий 200 г	Чай сладкий 200 г	Чай с сахаром 180\20	Чай сладкий с лимоном 185\15\7	Кофейный напиток с молоком 200 г	Рис припущенный 200 г	Какао с молоком 200 г	Чай с сахаром 180\20
Макароны отварные 150 г	Запеканка творожная с повидлом 150\20	Каша рисовая вязкая на молоке 200 г	Каша гречневая рассыпчатая 200 г	Жаркое по домашнему 200 г	Плов из курицы 200 г	Плов из курицы 200 г	Котлета рыбная любительская 100 г	Пюре картофельное с маслом 200 г	Макароны с сыром 200 г
Гуляш из говядины 100 г	Какао с молоком	Хлеб пшеничный 35 г	Гуляш мясной 100 г	Хлеб пшеничный 35 г	Салат из белокочанной капусты 100 г	Салат из свежей капусты с овощами 100 г	Салат из свежих помидор и огурцов 100 г	Котлета мясная 100 г	Компот из свежих яблок 200 г
Хлеб пшеничный 35 г	Сок яблочный	Компот из свежих фруктов	Хлеб пшеничный 35 г	Компот из сухофруктов 200 г	Хлеб пшеничный 35 г	Компот из свежих яблок 200 г	Хлеб пшеничный 35 г	Хлеб пшеничный 35 г	Хлеб пшеничный 40 г
Компот из свежих яблок 200 г		яблоко	Компот из чернослив 200 г	яблоко	Компот из свежих фруктов	сок	Чай с сахаром 180\20	Компот из изюма 200 г	банан
банан			банан				Компот из чернослив 200 г	яблокл	

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1, B2, C – в мг; A – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
2020	54-7с	Суп картофельный с макаронами	250 г	25,8	13,9	92,5	598	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164	
2020	54-2 гн	Чай с сахаром	200 г	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
2011	66	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,44	18,39	92,75	0,05	0	0	0	8,1	0	0	0,7	2,3	1,5	0	0	6,7	0	
2020	54-1 г	Макаронны отварные	150 г	5,4	4,9	32,8	196,8	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12	
2020	54-2м	Гуляш из говядины	80 г	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	1,33	1,98	14	0,25	50	
2011	66	Хлеб пшеничный	40 г	2,87	0,44	18,39	92,75	0,03	0	0	0	8,1	0	0	0,7	2,3	1,5	0	0	6,7	0	
2020	54-32 хн	Компот из свежих яблок	200 г	0,2	0,1	10	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	8	92,5	5,7	3,1	3,8	0,79	0,8	0,11	3,2	
2008		банан	150	2,3	0,8	31,5	144															
ИТОГО				51,2	33,7	192,7	1378	0,61	0,34	528,3	0,15	53,4	240	396	104,6	141,5	329,3	8,55	119,8	14,97	258	

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1, В2, С – в мг; А – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
54-1с	2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	4,7	0,2	12	69,1	0,11	0,16	526	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	74	
54-2 г н	2020	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
2011	66	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
54-26 к	2020	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,5	5,7	24,3	167,2	0,04	0,14	27,6	0,07	0,55	279	154	141	24	118	0,35	42	5,23	34	
54-32 х н	2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	8	92,5	5,7	3,1	3,8	0,79	0,8	0,11	3,2	
2011	66	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,05	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
		яблоки	250	1	1	24,5	117,5															
ИТОГО				16,12	7,86	113,9	606,68	0,26	0,22	552,4	0,07	64,11	780,7	1187,5	198,6	101,5	287	4,24	118,8	9,35	116	

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1, В2, С – в мг; А – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
54-21 с	2020	Суп картофельный с треской	250 г	55,3	15,5	74,9	660,6	0,56	0,41	582	2,14	43,5	559	2904	132	170	670	5,24	376	44,8	1691	
54-2 г н	2020	Чай сладкий	200 г	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	03	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
2011	66	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
54-4г	2020	Гречка отварная	150 г	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0,12	19,2	0,09	0	149	219	15	120	181	4,04	22	3,52	16	
54-2м	2020	Гуляш из говядины	100 г	13,5	13,1	3,2	185,6	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50	
54-3хн	2020	Компот из чернослив	200 г	0,5	0,2	19,5	81,3	0	0,02	1,5	0	0,3	2	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1	
2011	66	Хлеб пшеничный	40 г	2,86	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
2006		банан	150	2,3	0,8	31,5	144															
ИТОГО				85,82	36,76	208,2	1516,58	0,86	0,65	623,4	2,29	58,09	807,7	867,4	167,88	1422,2	1012,2	12,66	412,1	53,24	1762,8	

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1, В2, С – в мг; А – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
54-8с	2020	Суп гороховый	250 г	33,4	23	81,4	665,7	0,73	0,28	486	0	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	80	10	114	
54-2гн	2020	Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0	0	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	
2011	66	Хлеб пшеничный	2,86	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	1,5	0	0	2,3	2,4	0	0	
54-12м	2020	Плов из куры	200 г	18,5	7,4	33,1	273,1	0,06	0,06	145	0	2,07	288	17	79	175	1,54	37	19,6	120	273	
54-10з	2020	Салат из свежей капусты с овощами	100 г	1,6	4,1	1,6	50	0,03	0,05	24,40	0,17	8,15	70	97	14	8,2	31	0,63	11	2,32	9,6	
54-32хн	2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	41,5	0,01	0,01	1,2	0	1,6	8	92,5	5,7	3,1	3,8	0,79	0,8	0,11	3,2	
2011	66	Хлеб пшеничный	40 г	2,86	0,43	17,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
2008	442	сок	200	1	0,2	20,2	925															
ИТОГО				58,19	53,53	262,19	1241,42	0,83	0,4	656,6	8,53	43,68	845	2119,9	256,3	338,1	443,7	49	115	145	402	

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (В1, В2, С – в мг; А – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
54-5с	2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250 г	43,2	21,6	69,6	645	0,45	0,43	512	0,18	37,3	795	2428	87	129	460	6,93	129	3,43	245	
54-2гн	2020	Чай сладкий	200 г	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,7	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
2011	66	Хлеб пшеничный	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	0	0	
54-10	2020	Омлет с маслом	150 г	12,7	18	3,3	225,5	0,08	0,54	244	2,91	0,4	339	240	146	22	270	2,8	56	34,7	84	
54-33хн	202з	Компот из апельсиновый	200 г	0,2	0	8	33	0,1	0,01	1,06	0	5,28	2,3	36,1	6,7	2,5	4,4	0,8	0,4	0,1	3,7	
2008		йогурт	159	3	2,3	4,5	72															
ИТОГО				77,6	133,6	92	1002	0,63	0,99	765	3,09	43,02	1197,7	543	245,7	157,3	741,6	13,6	187,8	38,3	332,7	

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (B1, B2, C – в мг; A – мкг рет.экв; D – мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe – в мг; I, Se, F – в мкг)									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
обед																						
54-27с	2020	Суп рыбными консервами	250	13	3,9	6,1	110,9	0,07	0,11	295	0,93	1,08	197	271	42	29	172	0,87	112	17,7	494	
54-2гн		Чай сладкий	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	07	21	4,5	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
66	2011	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
54-11г	2020	Картофельное пюре с маслом	200\10	3,2	5,2	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	162	625	39	28	84	1,03	28	0,78	43	
54-4м	2020	Котлета из говядины	100	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46	
54-4хн	2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,72	0	0	18	138	14	7,3	22	0,54	0,2	0,11	47	
66	2011	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,43	18,3	92,29	0,03	0	0	0	8,06	0	0	0,69	2,3	1,5	0	0	2,3	2,4	
	2008	яблоко	150	1	0,2	20,2	92															
ИТОГО				37,22	23,4	120	630	0,32	0,68	336,5	93,16	27,53	563,7	1276	139,88	426,2	163,1	5,11	155,2	26,14	634,8	

