

Утверждаю:

Директор школы:

Тыкайло Г.И.



**Примерное 10-ти дневное меню для детей, получающих начальное общее образование
в МБОУ «Максатихинская СОШ №2» (на сумму 110,00 рублей)**

Основание: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<i>День: понедельник</i> <i>Неделя: первая</i>													
	<i>Обед:</i>													
139/ 107	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,6	5,7	20,0	168,4	0,15	7,0	0,75	2,0	56,5	86,25	30,0	2,25
309	Рожки отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,09	0,0	0,0	0,75	6,06	36	21,12	1,12
428/ 587	Колбаса с подливой	100/50	10,88/2 ,6	18,1/4,8	1,04/8, 4	206,16/88	0,095 /0,05	0/1,105	0/0,01	0,25/0	8,5/ 4,135	63/8,2	9,5/ 2,3	1/ 0,185
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
429	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,00	0,07		3	1,41	11,30	39,20	15,20	0,73
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2,80	1.40	0.28
38	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,12	12,9	2,4	104	0,056	5	1,9	1,12	25,34	0,06	35,66	0,682

4	<i>День: четверг</i> <i>Неделя: первая</i>													
	Обед:													
130/ 107	Рассольник на курином бульоне	250	2,41	5,47	15,23	123	0,047	1,93	0,001	0,038	25,03	55,3	14,63	1,205
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
511	Рис отварной	150	2	3,33	20,58	122,5	0,02	0	0	0	0,91	0	3,6	2,09
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27,0	32,0	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
738	Ватрушка с повидлом	50	9,2	4,8	32,5	212	0,025	0,25	0	0	73,9	0	0	0,25
71	Винегрет	80	1,4	10,1	6,8	124	0,052	9,84	0,228	1,29	32,03	48,1	21,23	0,94
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,02	0,9	0,020	0,1	14,18	13,4	5,14	0,95
338	Яблоко свежее	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Итого 4 день:	970	28,42	32,01	143,59	880,10								
5	<i>День: пятница</i> <i>Неделя: первая</i>													
	Обед:													
142	Суп рыбный с консервами	250	4,33	2,68	22,22	141,74	0,015	0,975	0,857	1,94	21,5	4,75	14,55	0,46
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
295	Котлета из куриного фарша	90	15,98	6,04	6,38	280,00	0,10	0,90	91,40	2,90	59,78	97,54	22,2	3,63
52	Салат из свеклы с р/м	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	5,32	-	1,62	28,37	24,38	16,56	1,05
147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
338	Банан	100	1,50	0,50	21,0	96								
	Итого 5 день:	940	31,42	22,49	134,07	907,03								
6	<i>День: понедельник</i> <i>Неделя: вторая</i>													
	Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясокостном бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,83

309	Рожки отварные	150	5,60	8,15	26,51	201,45	0,09	0,0	0,0	0,75	6,06	36	21,12	1,12
243/ 587	Сосиска отварная с подливой	100/30	7,77/2, 6	17,78/4, 8	0,98/8, 4	197,4/88	0,095 /0,05	0/1,105	0/0,01	0,25/0	19,6/ 4,135	63/8,2	11,2/ 2,3	1,26/ 0,185
741	Пирожок с повидлом	50	9,2	4,8	32,5	212	0,025	0,25	0	0	73,9	0	0	0,25
648	Кисель	200	0,3	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
38	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,12	12,9	2,4	104	0,056	5	1,9	1,12	25,34	0,06	35,66	0,682
	Вафли	40	4,8	5,1	36,4	209,00								
	Итого 6 день:	920	39,09	67,17	203,82	1152,88								
7	День: вторник Неделя: вторая Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,075	20	1,25	0,25	56,25	65	28,75	1
302	Греча отварная	150	8,68	9,72	38,7	276,75	0,153	0	0,9	0,407	16,02	148,4	135,83	4,57
437	Тефтели мясные	90	8,29	6,99	14,45	170,58	0,095	0	1	0,25	8,5	63	9,5	1
50	Салат из свеклы и зеленого горошка	80	11,56	8,4	30,09	104	0,05	9,8	10,8	0,161	27,93	52	24,52	1,31
451	Пирожок с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
148	Хлеб ржаной	40	3,1	2,8	27	32	0,08	0	0,024	0,88	14	63,2	18,8	1,56
19	Йогурт	125	6,25	4	4,38	85								
	Итого 7 день:	985	42,82	38,18	153,42	934,68								
8	День: среда Неделя: вторая Обед:													
140/ 107	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	5,09	6,31	22,01	179,71	0,018	0	0,021	0,138	13,15	40,5	22,05	0,438
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,12	18,16	0,03	2,25	36,98	89,7	27,75	1,01

