

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №9

О.А.Теслицкая



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МКОУ СОШ № 9

1 - й день

№ рецепт	наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
4	куры тушеные с овощами	200	17,6	19,6	32,2	325	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	227,08	109	2,17
685/04	чай с сахаром	200/15	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
97/04	Сыр российский	15	23	29	0	54	1,1	0,17	0,26	0,04	0,3	0,15	1,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	итого		43,45	49,5	73,45	561	1,36	56,65	1,45	0,44	73,88	405,55	141,54	3,9

2 - й день

	Горячий завтрак													
315/04	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	10,55	10,5	50,4	330	0,05	0,38	0,12	3,15	19,22	36,46	0,29	0,95
639/04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Йогурт порционный	100	6	4,1	5	88	0,02	0,3	0,04	0	1,24	9,2	14	0,1
	итого		19	15,5	80,32	600	0,08	7,4	0,16	3,15	28,71	55,44	19,53	1,98

3 - й день

№ рецепт	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Горячий завтрак													
374/04	Рыба тушеная с овощами	80/30	18,6	27,09	23,15	340	0,1	0,48	0,1	0	128,6	73,6	19,98	2,4
520/04	Картофельное пюре	150	4,2	11	29,2	252	0,04	0,21	0,045	0,18	140,8	95,85	0,68	0,6
101/04	Икра кабачковая конс	30	12,5	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
685/04	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО		37,75	40,69	87,9	838	0,16	12,57	0,145	0,39	304,2	209,48	42,3	4,8

4 - й день

горячий завтрак														
281/04	Биточки мясные паровые	80	11,64	8,99	19,34	266	0,064	0	0,02	1,34	14,5	119,57	24,1	0,12
511/04	Каша гречневая с сл маслом	150/7	10,8	12,1	30,1	290	0,045	0,216	0,045	0,18	140,85	95,85	15,66	0,684
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	170	0,048	1,56	0,032	1,648	144	108	16,8	0,072
96/04	Масло сливочное	10	0,01	8	0,06	77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО		29,8	34,99	96,94	881	0,167	8,456	0,097	3,168	307,4	333,2	61,8	1,776

5 - й день

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
302/04	каша молочная с крупой, с маслом и с сахаром	200/7	7	13	33	287	0,22	1,22	0,1	2,04	141,23	227,08	68,76	1,66
3/04	бутерброд с сыром	30/5/15	10,8	12,34	21,3	167	0,09	12,5	0,13	0,2	164,4	133,9	27,34	1,38
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
	фрукты или сок	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	ИТОГО		21	29,04	93,5	656	0,49	57,87	0,3	2,24	382,33	566,28	124,4	3,13

6 - й день

Горячий завтрак														
493/04	грудка куриная тушеная в т/с	80/30	10,8	12,34	21,3	251	0	0,05	0	0	49,14	0	29,5	1,19
521/04	Рис припущенный с сл маслом	150	7,38	9,7	75,04	284	0,04	0	0,06	0,26	6,44	106,32	37,02	0,7
101/04	горошек зеленый консерв	30	1	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
685/04	чай с сахаром	200/15	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО		21,63	24,64	131,89	781	0,06	11,93	0,06	0,47	90,38	146,35	88,16	3,69

7 - й день

№ рецепт	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Горячий завтрак														
462/04	тефтели с рисом в том соусе	80/30	18,06	22,2	19,48	284	0,13	10,93	7,39	2,98	66,04	174,97	59,82	2,01
332/04	макароны отварные сл маслом	150/7	6,8	12,2	23,6	163	0,14	0	0,05	1,2	49,14	72,07	29,5	1,18
2	овощная нарезка	30	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,46	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
685/04	чай с сахаром	200/15	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО		28,21	37,4	76,93	668	0,3	17,92	8,9	7,67	130,38	291,82	99,24	5,42

8 - й день

Горячий завтрак														
436/04	Жаркое по домашнему	200	11,1	19	21,3	212	0,16	43,5	0,06	0	16,3	0	29,5	1,19
692/04	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,7	27,9	156	0,02	0,65	0,01	0	60,4	45	7	0,09
97/04	Сыр российский	15	23	29	0	54	1,1	0,17	0,26	0,04	0,3	0,15	1,6	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Йогурт порционный	100	6	4,1	5	88	0,02	0,3	0,04	0	1,24	9,2	14	0,1
	ИТОГО		45,35	56,7	69,14	588	1,31	51,3	0,37	0,04	86,29	64,13	57,34	2,28

9 - й день

№ рецепт	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность ккал.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Горячий завтрак													
302/04	каша молочная с крупой, с маслом и с сахаром	200/7	17	13	33	287	0,22	1,22	0,1	2,04	141,23	227,08	68,76	1,66
685/04	чай с сахаром	200/15	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
96/04	Масло сливочное	10	0,1	8	0,06	77	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	кондитерское	70	3,3	4,2	36,2	195	0,1	0	0	0	28	75	14	0,9
	ИТОГО		22,85	26,1	99,21	695	0,33	8	0,1	2,18	182,53	320,1	92,4	4,29

10 - й день

	Горячий завтрак													
332/04	макароны отварные с тертым сыром(оладьи)	180/10	12,2	23,6	42,6	324	0,05	29,14	0	0	0,2	29,5	0	1,19
639/04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	ИТОГО		15,05	24,5	78,82	552	0,22	79,36	0,06	0	24,75	199,58	26,54	2,12

11 - й день

№ рецепт	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал.	В	С	А	Е	Ca	P	Mg
Горячий завтрак														
462/04	тефтели с рисом в том соусе	80/30	18,06	22,2	19,48	284	0,13	10,93	7,39	2,98	66,04	174,97	59,82	2,01
511/04	Каша гречневая с сл маслом	150/7	10,8	12,1	30,1	290	0,045	0,216	0,045	0,18	140,85	95,85	15,66	0,684
2	овощная нарезка	30	0,9	2,1	3,9	85	0,02	0,21	1,40	3,35	1,9	26,76	0,28	0,5
685/04	чай с сахаром	200/15	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО		32,21	37,3	83,43	795	0,205	18,136	8,895	6,65	222,09	315,6	85,4	4,924

12 - й день

Горячий завтрак														
388/04	котлета мясная	80	12,96	11,72	18,8	240	0,1	0,76	0	0,2	48,52	149,96	27,26	0,94
520/04	Картофельное пюре	150	4,2	11	29,2	252	0,04	0,21	0,045	0,18	140,8	95,85	0,68	0,6
101/04	горошек зеленый консерв	30	1	1,7	5,6	110	0,01	5,1	0	0,07	21,5	22,01	12	0,07
707/04	сок натуральный	200	0,2	0	21,8	38	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	46	0,16	43,5	0,06	0	16,3	160,3	21,3	0
	ИТОГО		21,21	25,32	101,64	814	0,32	56,29	0,105	0,45	235,37	437,9	66,48	2,64