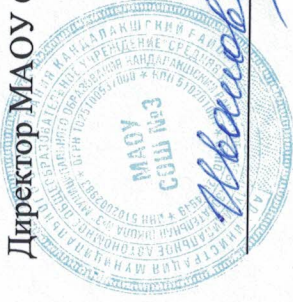


«Утверждаю»

Директор МАОУ СОШ №3



С.И.ИВАНОВА

Примерное десятидневное меню 1 смена
для организации питания детей с 12 лет и старше
период сентябрь-февраль
в МАОУ СОШ №3

Меню-раскладка на вторник (день 2)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	Y														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак с 12 лет и старше																			
таб,4 297	Каша гречневая с маслом	10/250	7,5	11,75	38,75	351	0,2	0	0,038	4,37	30	180	122,5	1,62						
684,686	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,07	2,2	0	0	16	8	6	0,8						
2	Бутерброд с повидлом	30/40/10	2,4	6,2	35,8	236	0,025	0	0	0,6	6,1	12,89	3,85	0,5						
	Итого за завтрак		10,2	17,95	89,75	647	0,295	2,2	0,038	4,97	52,1	200,89	132,35	2,92						
	Обед с 12 лет и старше																			
111	Огурец стерилизованный	100	0,8	0	1,7	13	0,02	5	0	0,16	23	24	14	0,6						
451	Борщ сибирский	10/250	3,9	4,3	16	118	0,08	18,58	32,6	2,8	48,85	19,5	33,48	2,58						
511	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0,2	0,06	0,81	44	129	29	1,2						
631	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	0,036	0	0,48	0,72	0,51	63,75	32,31	0,61						
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	20,83	94,15	0,02	5,4	0	0	6,67	4	3,6	0,755						
	Хлеб с микронутриентами «Целебный»	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8						
	ИТОГО за обед:		29,92	27,9	130,73	917,35	0,326	29,18	33,14	4,49	139,83	330,25	141,39	8,545						
	Полдник с 12 и старше																			
	Кефир 2,5 %	200	5,6	6,4	8,2	117	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2						
	Печенье Нарезное	60	6,36	6,5	32,6	234,6	0,048	0	6	1,08	17,4	54	12	1,26						
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3						
	ИТОГО за полдник:		12,56	13,5	55,5	422,1	0,173	16,4	46	1,68	281,4	250,5	53,5	4,76						
	Итого за день с12 и старше		52,68	59,35	275,98	1986,45	0,794	47,78	79,178	11,14	473,33	781,64	327,24	16,225						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Б	Энергетическая ценность (ккал.)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Ж	У	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
																						2
1	2	3	4	Ж	У	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак с 12-и старше																						
302/Г4	Каша дружба	200	5,35																			
648	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0	9,59	36,6	239,3	0,04	1,33	1,39	4,04			142	36	159,36					3,26		
	Сыр российский	50	13,37	0	30,6	118	0	1,8	0	0,2			12	6	2					0,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	13,37	11,25	182	0,02	0,4	130	0,6			440	290	18					0,5		
	Мандарин свежий	100	0,8	0,4	24,62	118	0,06	0	0	0			10	32	7					0,6		
	Итого за завтрак		23,32	0,02	7,5	38	0,06	38	0	0,2			35	17	11					0,1		
	Обед с 12 лет и старше			23,38	110,57	695,3	0,18	41,53	131,39	5,04			639	381	197,36					4,66		
615,19	Салат из свежих помидор, заправка	100	1,5																			
128	Щи по -уральски с крупой со сметаной	10/250	2,3	4,1	3,6	59	0,05	17,3	46,7	0,8			14,7	33	15					0,6		
478	Запеканка картофельная с мясом	280	24,3	5,2	7,9	89	0,05	12,5	10	0,8			34,95	185	23,3					3,52		
638	Компот из изюма	200	0,4	26,44	46,2	554,4	0,364	53	0	1,8			45,2	186	83,5					5,2		
	Хлеб с микронутриентами «Целебный»	60	4,62	0	17,42	69,1	0	4	0	0,2			40,3	10	21					1,57		
	ИТОГО за обед:		33,12	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0			16,8	90	29					2,8		
	Полдник 12-и старше			37,54	105,02	928,7	0,554	86,8	56,7	3,6			151,95	504	171,8					13,69		
	Простокваша 3,2%	200	5,6																			
	Корж молочный	60	6,84	6,4	8,20	116	0,06	1,8	0	0			236	192	32					0,2		
	Апельсин свежий	150	1,4	7,4	38,72	214,4	0,04	0	0	0			20	79,2	0					30,4		
	ИТОГО за полдник		13,84	0,3	12,1	64	0,08	90	6	0,4			51	35	20					0,5		
	Итого за день 12 и старше		70,28	14,1	59,02	394,4	0,18	91,8	6	0,4			307	306,2	52					31,1		
				75,02	274,61	2018,4	0,914	220,13	194,09	9,04			1097,95	1191,2	421,16					49,45		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			4	5	6	Ж	З	У										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак с 12 лет и старше																					
362	Пудинг из творога(запеченный)	200	26,8	21,8	41,4	428	0,11	0,4	96,25	3,2	141,2	263,2	28,84	1,06							
684,685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0,07	0	0	0	12	6	6	0,8							
	Бутерброд со стуженным молоком	40/30	4	0,99	35	172,1	0,07	0,3	12,6	2,17	103,1	94,3	15,8	0,54							
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5			19	16	12	2,3							
	ИТОГО за завтрак:		31,4	23,09	101,7	705,1	0,27	5,7	108,85	5,37	275,3	379,5	62,64	4,7							
Обед с 12 лет и старше																					
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	5,1	8,9	88	0,04	15,9	60	8,7	35,6	55	13,2	0,5							
133	Суп картофельный	250	2,8	3	20,5	121	0,13	16	0	2,3	19,82	205	25,79	1,34							
196	Тефтели из оленины и филе бедра куриного	100	14,21	14,38	13,56	240	0,13	1,33	0	4,63	31,21	123,7	20,88	1,9							
587	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42	0	0,84	0	0	6	27,6	2,4	0,24							
511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,3	274	0,036	0	0,48	0,72	0,51	63,75	32,31	0,61							
634	Компот из клюквы	200	0,15	0,06	16,08	68,25	0	4,5	0	0	4,65	0	4,5	0,22							
	Хлеб с микроэлементами «Целебный»	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35							
	ИТОГО за обед:		26,15	33,72	123,06	911,85	0,384	38,57	60,48	16,35	106,19	520,05	113,48	6,16							
Полдник 12-и старше																					
	Молоко 2,5%	200	5,8	5	9,6	108	0,04	1,2	40	0	240	180	28	0,2							
	Пряники Детские	70	6,58	8,4	42	253,4	0,05	0	0	0	7,7	35	6,3	1,05							
	Мандарин свежий	150	1,2	0,03	11,25	57	0,09	57	0	0,36	52,5	25,5	16,5	0,15							
	ИТОГО за полдник:		13,58	13,43	62,85	418,4	0,18	58,2	40	0,36	300,2	240,5	50,8	1,4							
	Итого за день 12 и старше		71,13	70,24	287,61	2035,35	0,834	102,47	209,33	22,08	681,69	1140,05	226,92	12,26							

Меню-раскладка на пятницу (день 5)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Энергетическая ценность (ккал.)			Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	7	8	9									10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	Завтрак с 12 лет и старше																			
246 таб4	Каша молочная геркулесовая	250	5,75	10,5	30,5	293,75	0,17	1,55	0,04	1,25	45,66	175								
684	Чай с сахаром молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,02	0,6	0	0	66	50	12	1,99						
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	15	13,6	230	0,03		80	0,6	2,4	3,8	14,5	1,4						
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	0,6	24	16,5	13,5	3,3						
	ИТОГО за завтрак:		10,15	27,7	76,1	681,25	0,265	17,15	80,04	2,45	138,06	245,3	112,39	7,49						
	Обед с 12 лет и старше																			
71	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0	4,6	45	51	26	1,7						
139	Суп гороховый картофельный	250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1	0	1,3	31,23	326	35,37	0,79						
487	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	0,04	1,4	40	0	31,16	156	18,89	1,58						
508, т.4	Греча отварная с маслом	180	10,08	9,36	49,6	314	0,14	0	0,036	0,16	15,22	129,6	87,98	5,77						
634	Компот из чёрной смородины	200	0,2	0,8	26,1	109	0,02	26	0	1	11,5	9,9	9,3	0,5						
	Хлеб с микронутриентами «Целебный»	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8						
	ИТОГО за обед:		42	25,06	138,2	940,2	0,46	37,3	40,036	7,06	150,91	762,5	206,54	13,14						
	Полдник с12-и старше																			
	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2						
	Печенье Нарезное	60	6,36	6,5	32,6	234,6	0,04	0	5	0,9	17,4	45	12	1,26						
	Груша свежая	150	0,6	0,5	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45						
	Итого за полдник12-и старше		12,56	13,4	56,25	422,1	0,15	8,9	45	0,9	285,9	249	58	4,91						
	Итого за день 12 и старше		64,71	66,16	270,55	2043,55	0,875	63,35	165,08	10,41	574,87	1256,8	376,93	25,54						

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe				
			4	5	6	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак с 12 лет и старше																					
366	Запеканка из творога	200	28	26,5	12,25	445	0,11	0,8	40	0	254	61,3	32,9	1,04								
684,685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	0,07	2,2	0	0	16	8	6	0,8								
	Бутерброд со стуженым молоком	30/30	3,3	0,74	31,8	112,5	0,05	0,3	9,45	1,62	101,1	87,9	14,4	0,42								
	Груша свежая	150	0,6	0,5	15,45	70,5	0,03	7,5	0	0	28,5	24	18	3,45								
	Итого за завтрак с12и старше		32,2	27,74	74,7	688	0,26	10,8	49,45	1,62	399,6	181,2	71,3	5,71								
	Обед с 12 лет и старше																					
71	Винегрет овощной	100	14	10,1	6,8	124	0,14	9,65	0,4	9,1	21,3	21	18,8	0,77								
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	3,59	161,8	0,02	27,58	13,3	0,85	5,91	178,9	13,84	0,77								
461	Тефтели из говядины	100	9,2	11	10	237,5	0,04	0,9	0	0,6	18,32	107	18,78	0,77								
332	Макароны изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	265	0,07	0	0	0,96	7,98	40,8	9,77	0,97								
639	Компот из кураги	200	1,2	0	21,62	86,1	0,4	2	0	1	80,3	16	52,5	1,57								
	Хлеб с микронутриентами Целебный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	0,048	0	0	0	8,4	45	14,4	1,35								
	Итого за обед		35,01	33,7	99,21	953	0,718	40,13	13,7	12,51	142,21	408,7	128,09	6,2								
	Полдник с 12-и старше																					
	Кефир 2,5%	200	5,6	6,4	8,2	117	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2								
	Печенье Нарезное	60	6,36	6,5	32,6	234,6	0,04	0	5	0,9	17,4	45	12	1,26								
	Апельсин свежий	150	1,4	0,3	12,1	64	0,08	90	6	0,4	51	35	20	0,5								
	Итого за полдник		13,36	13,2	52,9	415,6	0,2	91,4	51	1,3	308,4	260	60	1,96								
	Итого за день с12-и старше		80,57	74,64	226,81	2056,6	1,178	142,33	114,15	20,18	850,21	849,9	259,39	13,87								

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак с 12-и старше																				
302 таб,4	Каша молочная рисовая	200	7,85	9,78	47,09	308,96	0,26	2,11	1,39	2,3	203,09	102	45,16	0,66							
684,685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,07	0	0	0	12	6	6	0,8							
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,2	15	13,6	230	0,03		80	0,6	2,4	3,8	14,5	1,4							
	Апельсин	120	1,11	0,24	9,67	51,19	0,06	72	4,8	0,31	40,8	27,99	15,99	0,39							
	Итого за завтрак		11,36	25,02	85,36	648,15	0,42	74,11	86,19	3,21	258,29	139,79	81,65	3,25							
	Обед с 12 лет и старше																				
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	9,8	24	0,06	25	50	0,8	14	26	20	0,9							
131	Рассольник по-домашнему со сметаной	10/250	2,2	4,5	12,7	100	0,1	2	0	4,3	24,95	193	27,76	0,92							
451	Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,08	0,2	0,06	0,81	44	129	29	1,2							
508,т.4	Греча отварная с маслом	180	10,08	9,36	49,6	314	0,14	0	0,036	0,16	15,22	129,6	87,98	5,77							
634	Компот из брусники	200	0,21	0,15	17,43	73,65	0	4,5	0	0	7,95	0	2,1	0,16							
	Хлеб с микронутриентами «Целебный»	60	4,62	1,8	29,9	157,2	0,09	0	0	0	16,8	90	29	2,8							
	ИТОГО за обед:		34,11	30,41	135,43	929,85	0,47	31,7	50,096	6,07	122,92	567,6	195,84	11,75							
	Полдник: 12-и старше																				
	Ряженка 6%	200	6	12	8,2	169	0,04	0,6	40	0,09	248	184	28	0,2							
771	Булочка Октябренок	50	5,5	0,84	29,67	140,84	0,04	0	0	0	33,5	52,5	1,5	0,55							
	Груша свежая	200	0,8	0,67	20,6	94	0,04	10	0	0	28,5	32	24	4,6							
	Итого за полдник		12,3	13,51	58,47	403,84	0,12	10,6	40	0,09	310	268,5	53,5	5,35							
	Итого за день с 12-и старше		57,77	68,94	279,26	1981,84	1,01	116,41	176,29	9,37	691,21	975,89	330,99	20,35							