

Утверждаю: Директор МБОУ

«Юшалинская СОШ № 25»

Федорова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед, завтрак)

Для организации питания обучающихся

на базе МБОУ « Юшалинская СОШ № 25 »

(с 12 лет и старше)

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход (г) 12 лет и старше | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------|---|------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|---------------|----------|------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Итого за завтрак | Итого за обед | Итого за ужин | Итого за день |
| | 1 день, понедельник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Каша гречневая с маслом (250/7) | 257 | 11,3 | 11,2 | 46,3 | 333,0 | 0,275 | 0,625 | | | | 153,17 | | | | | | 4,275 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100,0 | | | | | | | | | | | | |
| 266 | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 1,9 | 15,5 | 88,0 | | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 125 | 3,63 | 3,125 | 19,875 | 122,125 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 632 | 20,33 | 16,775 | 102,175 | 643,125 | 0,275 | 0,825 | 0 | 0 | 0 | 153,17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,275 |
| 121 | Борщ из свежей капусты с картофелем (250/20/10) | 280 | 4,1 | 6,6 | 15,3 | 137,0 | | 3,0 | | | | | | | | | | |
| 386 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 4,56 | 49,44 | 291,6 | 0,36 | | | | | 12,24 | | | | | | 0,24 |
| 339 | Котлета из мяса говядины паровая | 100 | 14,4 | 11,8 | 15,0 | 212,0 | 0,14 | | | | | 50,0 | | | | | | 1,75 |
| 72 | Напиток Витопка | 200 | | | 6,0 | 80,0 | 23 | | | 13 | 23 | | | | | | | 31,0 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 3,96 | 0,7 | 24,6 | 120 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 820 | 26,78 | 23,62 | 110,34 | 840,6 | 23,5 | 3 | 13 | 23 | 0 | 62,24 | 0 | 0 | 51 | 0 | 0 | 1,99 |
| | 2 день, вторник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,51 | 23,55 | 181,5 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | | | 202,03 | 172,48 | | 30,18 | | | 0,64 |
| 2 | Бутерброд с повидлом (30/15/40) | 85 | 2,4 | 11,2 | 37,0 | 258,0 | 0,04 | 0,08 | | | | 12,58 | | | 11,1 | | | 1 |
| 459 | Чай с сахаром и лимоном (200/8) | 208 | 0,1 | | 9,3 | 36,6 | | 12,8 | 0,1 | | | 67,2 | | | 45,8 | | | 0,9 |
| 394 | Балат | 200 | 3 | 1 | 42 | 189 | 0,08 | 20 | | | | 16 | | | 84 | | | 1,2 |
| | Итого за завтрак | 743 | 12,69 | 18,71 | 111,85 | 665,1 | 0,23 | 34,02 | 38,35 | 0 | 0 | 297,81 | 172,48 | 0 | 171,03 | 0 | 0 | 3,74 |
| 133 | Суп картофельный с курицей (250/20) | 270 | 4,1 | 9,0 | 19,0 | 173,0 | | 6,8 | | | | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,21 | 30,08 | 6,82 | 312,23 | 0,05 | 1,82 | 0,32 | | | 204,46 | 131,98 | | 19,98 | | | 0,45 |
| 310 | Рыба зачищенная с маслом (120/5) | 125 | 20,3 | 12,4 | 8,2 | 218 | | | | | | | | | | | | |
| 494 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | | 0,05 | | | | 0,3 | | | 4,3 | | | 0,7 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 3,96 | 0,7 | 24,6 | 120 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 835 | 32,9 | 52,2 | 76,1 | 895,2 | 0,1 | 8,7 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 204,8 | 132,0 | 0 | 24,3 | 0 | 0 | 1,2 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|-------------|
| 403 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | | 24 | 13,5 | 3,3 |
| | Итого за завтрак | 780 | 15,93 | 23,03 | 102,38 | 679,33 | 0,27 | 28,47 | 0,1 | 0 | 115,47 | 5,67 |
| 139 | Суп картофельный с горохом (250/10) | 260 | 2,1 | 4,5 | 8,7 | 97,0 | | 1,7 | | | | |
| 237 | Запеканка творожно-манная со стухенным молоком (140/20) | 160 | 17,54 | 12,1 | 17,2 | 247,0 | 0,05 | 0,24 | | 147,3 | | 0,69 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 3,96 | 0,66 | 24,6 | 120,0 | | | | | | 0,06 |
| 394 | Банан | 200 | 3 | 1,0 | 42 | 189 | 0,08 | 20 | | 16 | 84 | 1,2 |
| | Итого за обед | 880 | 32,18 | 24,59 | 131,82 | 890,38 | 0,17 | 23,02 | 0,2 | 0,06 | 261,62 | 1,95 |

6 день понедельник

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|--------------|
| 340 | Омлет натуральный | 150 | 21,8 | 41,4 | 3,8 | 478 | | | | 58,5 | 56,9 | 2,87 |
| 459 | Чай с сахаром и лимоном (200/8) | 208 | 0,1 | | 9,3 | 36,6 | | 12,8 | 0,1 | 67,2 | 45,8 | 0,9 |
| 403 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | | 24 | 13,5 | 3,3 |
| | Хлеб витаминизированный | 50 | 3,8 | 0,55 | 23,8 | 118 | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 558 | 26,3 | 42,55 | 51,6 | 699,2 | 0,05 | 27,8 | 0,1 | 149,7 | 116,2 | 7,07 |
| 139 | Суп картофельный с горохом (250/10) | 260 | 2,1 | 4,5 | 8,7 | 97,0 | | 1,7 | | | | |
| | Котлеты, рубленные из птицы с маслом сливочным, М/сж 95/5 | 100 | 18,241 | 11,3 | 16,1 | 239,94 | 0,121 | | | 20,23 | 25,03 | 1,692 |
| 256 | Макаронные отварные | 180 | 6,36 | 3,6 | 40,92 | 227,9 | 0,1 | 10,8 | | 15,0 | 8,76 | 0,84 |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,4 | 39,42 | 237,38 | 0,04 | 1,08 | 0,2 | 0,06 | 98,32 | 75 |
| | Хлеб витаминизированный | 60 | 3,96 | 0,7 | 24,6 | 120 | | | | | | 0,06 |
| | Итого за обед | 800 | 36,241 | 26,42 | 129,647 | 922,2 | 0,281 | 2,78 | 11 | 0,06 | 133,55 | 2,592 |

7 день вторник

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------|---------------|--------------|-------------|
| 174 | Каша "Геркулес" с маслом (250/7) | 257 | 10,2 | 12,3 | 44,5 | 330 | 0,25 | 0,63 | | 171,68 | 153,20 | 20,3 |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 38,0 | | | | 0,3 | 4,2 | 0,7 |
| | Йогурт | 125 | 3,6 | 3,125 | 19,9 | 122,1 | | | | | | |
| 91 | Бутерброд с сыром (30/20) | 50 | 5 | 6,1 | 15,4 | 123 | | 0,1 | | 181,7 | 10 | 0,3 |
| | Итого за завтрак | 632 | 18,93 | 24,615 | 89,575 | 613,125 | 0,25 | 0,73 | 0 | 353,68 | 153,2 | 34,5 |
| 64 | Суп картофельный с рыбами консервами | 250 | 8,1 | 9,1 | 19 | 190 | | 0,2 | | | | |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 6,96 | 2,76 | 46,0 | 273,6 | | | | 20,76 | | 5,52 |
| 350 | Тефтели из мяса говядины с рисом (паровые) | 100 | 12,9 | 10,8 | 9,1 | 220,0 | | 3 | | 19,9 | 28,6 | 2,1 |
| 72 | Напиток Витшока | 200 | | | 6 | 80 | 23 | | 13,0 | 13 | | |

| Хлеб витаминизированный | | 70 | 4,62 | 0,8 | 28,7 | 140 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-----------|---------------|----------|--------------|-------------|------|--|--|--|------|
| Итого за обед | | 800 | 32,58 | 23,43 | 108,76 | 903,6 | 23 | 3,2 | 13 | 13 | 40,66 | 0 | 28,6 | 7,62 | | | | | |
| 8 день среда | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 184 | Каша рисовая с маслом (250/7) | 257 | 9,2 | 12,8 | 44,3 | 329,0 | 0,1 | 1,18 | | | 267,28 | | | | | | | | 0,63 |
| 266 | Чай с молоком | 200 | 2,1 | 1,9 | 15,5 | 88,0 | | 0,2 | | | | | | | | | | | |
| 91 | Бутерброд с сыром (30/20) | 50 | 5,0 | 6,1 | 15,4 | 123,0 | | 0,1 | | | 181,7 | | | 10,0 | 0,3 | | | | |
| 403 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | | | 24 | | | 13,5 | 3,3 | | | | |
| 300 | Яйцо | 40 | 5,1 | 2,3 | 0,3 | 63,0 | | | | | 22 | | | 5,0 | 1 | | | | |
| Итого за завтрак | | 697 | 22 | 23,7 | 90,2 | 669,6 | 0,15 | 16,48 | 0 | 0 | 494,98 | 0 | 28,5 | 5,23 | | | | | |
| 99 | Суп-поре из картофеля с гречками (250/20) | 270 | 4,7 | 6,1 | 23,5 | 168,0 | | 0,7 | | | | | | | | | | | |
| 290 | Кура тушеная в сметанном соусе | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,4 | 258,34 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | | 45,24 | | | 20,02 | 2,14 | | | | |
| 256 | Макаронны отварные | 180 | 6,36 | 3,6 | 40,92 | 227,9 | 0,12 | | 10,8 | | 15,0 | | | 8,76 | 0,84 | | | | |
| 494 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72,0 | | 0,05 | | | 0,3 | | | 4,3 | 0,7 | | | | |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 3,96 | 0,7 | 24,6 | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | | 810 | 28,07 | 32,82 | 107,92 | 846,22 | 0,17 | 2,18 | 10,96 | 0 | 60,54 | 0 | 33,08 | 3,68 | | | | | |
| 9 день четверг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная с маслом (250/7) | 257 | 9,3 | 11 | 44 | 312,0 | 0,22 | 0,67 | | | 161,5 | | | 56,17 | 1,47 | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом (30/10) | 40 | 2,3 | 8,3 | 14,5 | 142,0 | | | | | | | | | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 3,09 | 9,8 | 38 | | | | | 0,3 | | | 4,2 | 0,7 | | | | |
| 300 | Яйцо | 40 | 5,1 | 2,3 | 0,3 | 63 | | | | | 22 | | | 5 | 1 | | | | |
| Йогурт | | 125 | 3,63 | 3,125 | 19,875 | 122,125 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 662 | 20,43 | 27,815 | 88,475 | 677,1 | 0,22 | 0,67 | 0 | 0 | 183,8 | 0 | 65,37 | 3,17 | | | | | |
| 121 | Борщ из свежей капусты с картофелем (250/20/10) | 280 | 4,1 | 6,6 | 15,3 | 137 | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 261 | Печень тушеная в соусе | 100 | 11,43 | 15,75 | 2,5 | 197,0 | 0,19 | 19,98 | | | 32,9 | | | 13,5 | 5,5 | | | | |
| 386 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 4,56 | 49,44 | 291,6 | 0,36 | | | | 12,24 | | | 0,24 | | | | | |
| 2108 | Кисель Витопка | 200 | | | 7 | 95 | 23 | 31 | 14 | 20 | 20 | | | | | | | | |
| Хлеб витаминизированный | | 60 | 3,96 | 0,7 | 24,6 | 120 | | | | | | | | | | | | | |
| 403 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66,6 | 0,05 | 15 | | | 24 | | | 13,5 | 3,3 | | | | |
| Итого за обед | | 970 | 24,41 | 28,17 | 113,55 | 907,2 | 23,6 | 68,98 | 14 | 20 | 89,11 | 0 | 27,01 | 9,04 | | | | | |
| 10 день пятница | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,5 | 23,6 | 181,5 | 0,11 | 1,14 | 38,25 | | 202,03 | 172,48 | 30,18 | 0,64 | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| 459 | Чай с сахаром и лимоном (200/8) | 208 | 0,1 | 9,3 | 36,6 | 12,8 | 0,1 | 67,2 | 45,8 | 0,9 |
| 394 | Банан | 200 | 3 | 42 | 189,0 | 0,08 | | 16 | 84 | 1,2 |
| 2 | Бутерброд с повидлом (30/15/40) | 85 | 2,4 | 11,2 | 258,0 | 0,04 | | 12,58 | 11,05 | 1 |
| | Итого за завтрак | 743 | 12,69 | 18,7 | 665,1 | 0,23 | 38,35 | 297,81 | 172,48 | 3,74 |
| 130 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 3,4 | 5,5 | 171,3 | 0,1 | | 27,7 | 34,6 | 1,2 |
| Ссуж | Гуляш из мяса птицы | 100 | 13,483 | 3,707 | 98,8 | 0,084 | | 12,313 | 14,2 | 0,926 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 4,21 | 30,08 | 312,2 | 0,05 | | 204,46 | 131,98 | 20,0 |
| 638 | Компот из яблок | 200 | 0,4 | 28,5 | 116,0 | | | | | |
| | Хлеб витаминизированный | 70 | 4,62 | 0,8 | 140 | | | | | |
| | Итого за обед | 800 | 26,113 | 40,057 | 838,341 | 0,234 | 62,792 | 244,473 | 131,98 | 68,81 |
| | Итого за весь период | | | | | | | | | |

Химический состав за период (всего)

| п | Прием пищи | Б, г | Ж, г | У, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|---|--------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 1 | ЗАВТРАК | 186,58 | 240,08 | 925,52 | 6575,18 | 2,165 | 188,985 | 123,1 | 0,06 | 3012,76 | 921,42 | 859,6 | 47,295 |
| 2 | ОБЕД | 273,2 | 279,7 | 983,3 | 7998,1 | 70,7 | 126,1 | 136,2 | 56,4 | 1213,1 | 414,0 | 446,2 | 37,5 |
| | Итого | 459,81 | 519,79 | 1908,87 | 14573,3 | 72,87 | 315,039 | 259,33 | 56,45 | 4225,81 | 1335,38 | 1305,84 | 84,763 |

Химический состав за период (в среднем за день)

| п | Прием пищи | Б, г | Ж, г | У, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | ЗАВТРАК | 18,66 | 24,01 | 92,55 | 657,52 | 0,22 | 18,90 | 12,31 | 0,01 | 301,28 | 92,14 | 85,96 | 4,73 |
| 2 | ОБЕД | 27,32 | 27,97 | 98,33 | 799,81 | 7,07 | 12,61 | 13,62 | 5,64 | 121,31 | 41,40 | 44,62 | 3,75 |
| | Итого | 45,98 | 51,98 | 190,89 | 1457,33 | 7,29 | 31,50 | 25,93 | 5,64 | 422,58 | 133,54 | 130,58 | 8,48 |