

**Примерное десятидневное меню для учащихся
 МБОУ «Атяшевская средняя школа» Атяшевского муниципального района РМ
 (для детей 7-11 лет, осенне-зимний период)**

ПОНЕДЕЛЬНИК День первый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
94	Суп молочный с крупой	200	5,21	5,08	16,42	132,2	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
859	Компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,73	0	0,51	12	2,4	17,46	0,8
41	Масло порционно	10	0	7,25	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0,03
1107	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	булочка	60	5,01	1,92	33,57	152	0,04	0,00	0,00		13,50	46,10	19,40	0,88
	Итого по завтраку	500	13,06	14,89	87,43	545,20	0,25	0,73	79,00	1,62	34,80	196,90	130,76	4,99
Обед														
126	Икра морковная	60	1,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,09	7,29	12	1,13	36,24	141,22	47,35	1,01
307	Котлеты из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196	0,04	0,26	64	0	56	105,9	15,4	1,01
679	Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,15	0	0	0,61	14,82	203,93	135,8	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,01	0,00	4,90	59,9	0	0,1	0	0	5,35	8,24	4,4	0,83
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
451	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	770	31,29	34,71	111,14	928,25	0,45	12,77	102,00	2,26	169,05	608,89	265,46	9,87
	Всего за понедельник	1270	44,35	49,60	198,57	1473,45	0,70	13,50	181,00	3,88	203,85	805,79	396,21	14,86
ВТОРНИК День второй														
№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	210	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого по завтраку	540	13,87	9,94	94,32	520,20	0,33	11,30	20,01	1,51	151,80	310,50	169,30	5,32
Обед														
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	0	22,42	16,57	9,1	0,31
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,12	8,25	0,03	0,56	24,6	66,65	27	1,09
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
679	Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	0,11	0	0,02	0	1,22	162	0,03	2,43
342	Коф. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Вафли	40	2,304	6,016	21,12	147,84	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	770	22,89	25,31	109,93	768,14	0,42	29,16	98,05	1,08	376,02	514,82	78,33	5,40
	Всего за вторник	1310,00	36,76	35,25	204,25	1288,34	0,75	40,46	118,06	2,59	527,82	825,32	247,63	10,72
СРЕДА День третий														
№ реце	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
421	Макароны с сыром	220	9,67	10,19	41,36	281,3	0,06	0,16	86,4	0,8	161	148,95	18,33	1,13
951	Коф. напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
406	Хлебобулочные изделия	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого по завтраку	500	23,96	18,38	111,80	708,30	0,16	1,46	86,48	0,80	204,63	238,75	40,53	1,97
Обед														
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
197	Рассольник	250	2,00	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0,01	0	24,95	63,3	26,5	1,1
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
486	Рыба тушеная	90	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	310	59,77	0,96
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26

ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	800	24,03	21,85	97,37	683,34	0,44	35,46	26,22	112	165,5	551,88	158,56	6,97
	Всего за среду	1300,00	47,99	40,23	209,17	1391,64	0,60	36,92	112,70	112,80	370,16	790,63	199,09	8,94

ЧЕТВЕРГ День четвертый														
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
679	Каша гречневая с говядиной	210	15,99	14,28	48,39	386,48	0,76	0,71	32,5	1,11	51,4	292,84	153,83	5,36
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	5,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого по завтраку	540	19,16	15,14	88,43	568,48	0,84	3,54	32,50	1,12	75,20	342,04	171,43	6,56
Обед														
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
176	Суп молочный с крупой	250	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	452,9	0	46,93	346,49	25,97	2,83
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	20,45	168,45	0,06	0	21	1,11	4,86	37,17	21,12	1,11
532	Мясо отварное	90	14,23	1,91	0,28	75	0,17	6,76	26	0	6,56	116,5	15,13	1,18
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
406	Хлебобулочные изделия	50	11,1	14,6	13,9	238	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	850	44,48	38,64	147,2	1140,47	0,59	13,6	525,91	3,13	117,5	651,98	126,02	7,69
	Всего за четверг	1390,00	63,64	53,78	235,59	1708,95	1,43	17,13	558,41	4,25	192,66	994,02	297,45	14,25
ПЯТНИЦА День пятый														
№ рецепту	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
236	Пудинг из творога с	160	19,06	19,32	66,66	361,14	0,2	0,16	81,8	2,22	120,62	317,02	127,6	4,72
377	Чай с лимоном	220	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Йогурт	90	2,6	1,2	15,5	85								
	Итого по завтраку	500	24,43	20,98	112,40	584,14	0,28	2,99	81,80	2,23	144,42	366,22	145,16	5,92
Обед														
45	Винегрет	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,05	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
106	Суп рыбный	250	4,10	1,83	6,74	67,28	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
639	Рис отварной	150	7,46	5,61	25,84	230,45	0,22	0	0	0,46	12,98	250,2	81	4,73
591	Гуляш	90	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
692	Кофейный напиток	200	1,56	1,3	22,52	107	0,01	0,24	0	0,01	55,54	47,4	8,34	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Печенье	50	5,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	850	41,54	36,52	112,51	938,89	0,66	32,29	26,92	2,12	182,34	643,62	171,61	9,75
	Всего за пятницу	1350,00	65,97	57,50	224,91	1523,03	0,94	35,28	108,72	4,35	326,76	1009,84	316,77	15,67
ПОНЕДЕЛЬНИК День шестой														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром	150	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
379	Коп. напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
42	Сыр порционный	20	4,64	5,90	27,40	72,8	0,01	0,14	52	0,94	176	100	7	0,2
	фрукты	100	1,5	0,5	21	96								
	Итого по завтраку	520	16,66	14,30	91,18	452,40	0,27	1,30	40,00	1,11	147,58	282,50	127,30	4,29
Обед														
38	Салат из моркови	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	6,71	22,42	16,57	9,1	0,31
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,90	6,66	10,81	101	0,09	22,82	0,92	1,13	51,77	127,7	27,52	1,16
637	Мясо отварное (птица)	90	16,88	10,88	0,00	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
302	Каша гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	0,61	14,82	203,9	135,8	4,56
648	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116	0	0,04	0,01	1,5	2,47	2,22	1,32	0,11
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Печенье (Шоколад)	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого за Обед	800	35,23	27,12	98,92	754,19	0,43	42,33	16,93	9,95	132,28	509,59	204,97	8,42
	Всего за понедельник	1320,00	51,89	41,42	190,10	1206,59	0,70	43,63	56,93	11,06	279,86	792,09	332,27	12,71

ВТОРНИК День седьмой

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
469	Запеканка из творога со сгущ. молоком	210	27,84	18	58,8	279,6	0,09	0,74	0,33	0,31	226,4	344,91	48,92	0,84
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2	0,84
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1
	Пряники	30	2,30	6,02	21,12	147,8	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого по завтраку	530	38,01	29,08	110,46	628,40	0,17	3,57	0,33	0,32	250,20	394,11	66,52	2,04
Обед														
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
309	Макароны отварные	150	5,80	4,30	35,90	205	0,06	0	0,01	0	40,65	35,25	7,57	6,45
197	Рассольник	250	4,82	6,92	20,00	167	0,14	10,94	0,01	1,76	63,9	127,56	43,56	1,32
286	тефтели (мясные)	90	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	0	1,96	43,9	106,7	21,6	0,96
379	Коф.паниток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,2	0,84
	Итого за Обед	800	26,3	26,68	103,51	765,86	0,41	18,97	20,02	3,72	300,6	429,49	113,07	10,49
	Всего за вторник	1330,00	64,31	55,76	213,97	1394,26	0,58	22,54	20,35	4,04	550,79	823,60	179,59	12,53

СРЕДА День восьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
94	Суп молочный с крупой	200	7,25	6,85	23,21	183,5	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
338	Фрукты	100	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
406	Хлебобулоч изделия	50	10,25	5,75	33	235	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого по завтраку	580	24,55	16,58	111,63	705,37	0,29	1,59	44,40	1,11	174,00	317,06	134,64	4,64
Обед														
49	Салат витаминный	60	1,43	4,99	7,66	83,2	0,02	25	0,02	0,1	41,6	30,6	14,2	0,58
170	Борщ	250	1,81	4,91	8,75	102,5	0,04	8,54	0	1,92	44,88	53,23	26,25	1,19
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
608	котлета мясная	90	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,12	23	1,65	21,88	83,19	16,06	0,75
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,60	0,00	33,40	142	0,01	0,7	0,7	112	20,8	22,6	16,8	2,26
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	800	18,32	20,92	93,14	655,33	0,34	52,52	23,72	115,85	175,7	321,02	116,3	6,63
	Всего за среду	1380,00	42,87	37,50	204,77	1360,70	0,63	54,11	68,12	116,96	349,74	638,08	250,90	11,27

ЧЕТВЕРГ День девятый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
438	Омлет	180	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	1	114,2	260,5	19,5	2,94
377	Чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
42	Сыр порционно	20	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
342	Компот ассорти	50	0,22	0,06	13	62,27	0,04		26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
	Итого по завтраку	510	20,52	27,05	32,89	460,53	0,18	3,08	345,00	1,01	138,00	309,70	37,10	4,14
Обед														
424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	0,1
126	Икра морковная	60	2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12	0	0	30,64	70	41,28	1,22
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
177	каша "Дружба" с	200	10,44	11,11	41,30	307	0,26	1,2	81	0	158,6	257,3	86,7	2,55
389	Сок	200	0,27	0	22,8	92,27	0,00	3,20	0,00	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Фрукты	100	0,4	0,4	106,65	47								
	Итого за Обед	900	26,54	26,43	213,3	813,72	0,65	15,33	81,1	0,67	310,9	618,8	213,3	9,94
	Всего за четверг	1410,00	47,06	53,48	246,19	1274,25	0,83	18,41	426,10	1,68	448,92	928,45	250,38	14,08

ПЯТНИЦА День десятый														
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная	150	6,21	5,28	32,79	203	0,15	0	20	1,11	12,2	147,7	98,1	3,32
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
449	Блины с джемом	60	8	18	18	188	0,01	0,03	0,10	0,00	2,00	22,40	17,20	0,02
	Йогурт	90	2,6	1,2	15,5	85								
	Итого по завтраку	530	22,97	28,64	106,82	697,20	0,29	1,59	44,40	1,11	174,00	317,06	134,64	4,64
	Обед													
12	Овощи свежие (соленые) в нарезке	60	2,88	6,18	8,04	99,3	0,1	9,3	0	0	18,66	5,78	19,53	0,66
88	Суп рыбный	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,09	22,82	0,92	1,13	43,33	47,63	22,25	0,8
42	Сыр порционный	20	13,03	8,78	27,40	207	0,22	14,69	0,04	0,94	16,72	366,9	20,54	8,54
304	Плов	210	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный /ржаной	50	2,64	0,44	15,04	76	0,08	0,00	0,00	0,00	9,60	44,80	15,20	0,84
	Итого за Обед	790	40,73	37,31	109,9	906,05	0,55	50,65	48,96	2,08	147,61	668,81	127,42	13,39
	Всего за пятницу	1320,00	63,70	65,95	216,68	1603,25	0,84	52,24	93,36	3,19	321,61	985,87	262,06	18,03