

«Утверждено»

Директор МКОУ Прихольмской СОШ № 4

_____/М.К. Усанин /

Приказ № _____ от «__» _____ 2__ г.

Примерное 10-дневное меню для питания школьников МОУ Прихольмской СОШ №4

(с полным циклом)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	4,50	6,15	21,98	161,25	0,05	0,17	0,00	94,11	118,30	10,00	0,30
№648-2004г. Лапшина В.Т.	Кисель из концентрата.	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого		24,40	10,74	69,80	444,45	0,27	0,40	26,00	219,47	254,30	39,10	1,98
	Обед												
№ 148-2004г. б.н -2004г.	Суп лапша домашняя Котлеты п/ф	200 80	2,50 7,79	7,25 9,71	22,64 12,48	114,16 195,20		2,00 0,85		17,20 82,13		13,50 133,1	0,48 11,73
№ 759	Соус красный	35	0,41	0,73	2,26	49,22	0,01	1,41	0,000	4,43	183,62	1,87	0,14
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		43,51	26,13	120,11	1009,68	0,71		23,00	180,68	275,60	65,73	9,82
	Всего		67,91	36,87	189,91	1454,13	0,98	0,40	49,00	400,15	529,90	104,83	11,80

						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Булочка	60	2,51	0,96	16,79	0	0	86	0	0,02	0	0	6,7
	Итого		31,66	12,44	86,09	394,24	0,49	92,68	37,73	220,77	188,75	46,15	10,73
	Обед												
№10-2011г. Могильный	Салат из зеленого горошка.	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,26	12,87	11,75	5,09	0,41
№107 ,2013г. А. Я. Перевалова	Суп – уха с рыбой	200	9,24	3,13	13,40	132,00		7,37	0,00	32,78		50,65	1,19
№437-2004г. Лапшина В.Т.	Гуляш.	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		28,28	18,19	131,51	855,65	0,84	20,25	7,27	172,79	354,35	125,55	8,66
	Всего		59,93	30,63	217,60	1249,89	1,34	112,93	45,00	393,56	543,10	171,70	19,39

						ДЕНЬ 3							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша молочная Дружба	150/5/15	3,23	7,19	19,13	158,25	0,06	2,25	0,26	183,30	11,75	34,20	0,37
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	конфеты												
	Итого		21,67	11,89	68,81	404,73	0,28	8,41	0,26	232,10	87,75	55,80	2,48
	Обед												
б/н	Щи консервированные со сметаной	250/25/1 0	1,95	6,83	7,02	77,60	0,03	6,00		58,83	15,60		0,67
б/н	тефтели полуфабрикат	100	12,00	14,38	15,38	228,75		2,50		60,00		11,25	2,50
№ 759 Циганенко	Соус красный основной	35	0,41	0,73	2,26	49,22	0,01	1,41	0,000	4,43	183,62	1,87	0,14
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	152,94			0,54
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
№ 393 В. Р. Кучмы,	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30
	Итого		30,52	26,91	87,80	845,75	0,29	65,81	0,00	334,20	315,14	63,32	12,79
	Всего		52,19	38,80	156,61	1250,48	0,57	74,22	0,27	566,30	402,89	119,12	15,27

						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
№112 2004г. Лапшина.	Фрикадельки п/ф	30	0,90	0,60	2,94	18,54	0,00	0,07	0,00	2,94	0,00	1,31	0,01
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№693-2004г.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,00	152,94			0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
№ 403 В. Р. Куч	яблоко.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20
	Итого		17,27	8,16	50,65	507,67	0,35	11,67	0,02	193,74	171,05	74,26	7,83
	Обед												
№12 - 2010г	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58		5,58	0,00	5,58	3,47	11,72	0,40
№132-2004г. Лапшина В.Т.	Рассольник ленинградский, со сметаной.	200/8	1,50	5,66	10,71	99,88	0,08	6,06	12,49	25,6	57,17	24,37	0,70
№651-2005г. В.А.	Курица отварная	250	29,34	20,42	1,32	307,05	0,00	0,47	0,00	8,40	0,00	18,00	2,28
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	150	13,80	1,35	23,85	180,00	0,35	0,00	1,50	70,5	160,50	63,00	4,95
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого		72,77	40,23	122,48	1101,94	0,84	18,48	39,99	279,43	413,64	161,09	11,92
	Всего		90,04	48,39	173,13	1609,61	1,19	30,15	40,01	473,17	584,69	235,35	19,75

						ДЕНЬ 5							
	Завтрак												
№366 -2004 Лапшина В.Т.	Запеканка из творога	80	13,54	8,00	12,14	153,74		0,66		144,70		70,50	0,66
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
№ 403 В. Р. Кучм	яблоко.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	16,00	0,00	9,00	2,20
	Итого		32,38	12,70	71,62	444,62	0,25	16,82	0,00	209,50	76,00	101,10	4,97
	Обед												
б/н	Борщ консервированный со	200/20/8	1,48	5,48	9,01	91,48	0,02	8,46	0,00	44,62	0,00	0,00	0,88
№651-2005г. В.А.	Курица отварная	250	29,34	20,42	1,32	307,05	0,00	0,47	0,00	8,40	0,00	18,00	2,28
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароньы отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№ 759 Циганенко	Соус красный основной	35	0,41	0,73	2,26	49,22	0,01	1,41	0	4, 43	183,62	1,87	0,14
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
№ 393 В. Р. Кучмы, М	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	34,00	0,00	13,00	0,30
	Итого		46,31	30,64	72,63	912,61	0,26	71,64	0,03	291,51	489,54	98,07	12,38
	Всего		78,69	43,34	144,25	1357,23	0,51	88,46	0,03	501,01	565,54	199,17	17,35

						ДЕНЬ 6								
Завтрак														
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	4,50	6,15	21,98	161,25	0,05	0,17	0,00	94,11	118,30	10,00	0,30	
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13	
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10	
Итого			21,86	12,48	54,66	340,93	0,10	6,24	26,00	201,71	194,30	19,10	1,38	
Обед														
№ 590	салат из свежей капусты	60	0,70	0,10	1,00	7,80	0,02	6,00	30,00	8,40	15,60	12,00	0,54	
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп с макаронными изделиями	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44	
б/н	тефтели полуфабрикат	100	12,00	14,38	15,38	228,75		2,50		60,00		11,25	2,50	
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64	
№ 759 Циганенко	Соус красный основной	35	0,41	0,73	2,26	49,22	0,01	1,41	0,000	4,43	183,62	1,87	0,14	
№707-2004г.	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83	
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13	
Итого			39,02	25,07	121,47	1086,19	0,79	17,46	30,04	206,23	588,27	162,34	15,01	
Всего			60,88	37,55	176,13	1427,12	0,89	23,70	56,04	407,94	782,57	181,44	16,39	

						ДЕНЬ 7							
	Завтрак												
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром.	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Вафли												
	Итого		20,11	11,20	52,08	311,99	0,13	6,68	37,73	159,00	166,00	41,25	1,52
	Обед												
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с бобовыми.	200	4,10	4,28	12,90	106,60	0,12	4,66	0,02	40,22	87,50	32,24	1,44
№82-2004г. Лапшина В.Т.	Рыба запеченная с морковью	80	13,14	9,14	3,00	147,34		0,47					
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	150	3,54	4,31	43,10	195,00	0,25	0,00	0,01	2,42	49,50	12,00	2,19
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,02	0,80	0,00	41,14	25,20	13,50	0,68
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		27,52	20,81	154,74	926,13	7,03	6,23	0,03	153,53	304,70	98,24	7,26
	Всего		47,63	32,01	206,82	1238,12	7,16	12,91	37,76	312,53	470,70	139,49	8,78

						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
№651-2005г. В.А.	Курица отварная	250	29,34	20,42	1,32	307,05	0,00	0,47	0,00	8,40	0,00	18,00	2,28
№32-2013г. Перевалова А.Я.	Картофельное пюре	180	3,88	5,56	26,43	172,00	0,00	31,14	0,00	48,04	0,00	39,06	1,43
№685-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	конфеты												
	Итого		48,26	29,36	60,43	622,33	0,05	37,61	0,00	76,04	26,00	62,66	4,69
	Обед												
№ 51-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свежей свеклы с яблоками	60	0,60	4,50	7,36	70,36	0,00	3,60	0,00	22,56	0,00	11,16	1,34
№124-2004г. Лапшина В.Т.	Щи из свежей капусты	250	2,05	5,40	11,01	181,16	0,00	42,00	0,00	46,26	0,00	50,36	1,53
б.н -2004г. Лапшина	Котлеты п/ф	80	7,79	9,71	12,48	195,20	0,08	0,85	23,000	82,13	133,1	11,73	1,07
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№ 759 Циганенко	Соус красный основной	35	0,41	0,73	2,26	49,22	0,01	1,41	0,000	4,43	183,62	1,87	0,14
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Итого		38,29	20,66	109,75	1159,16	0,64	47,95	65,00	473,70	718,39	170,45	15,04
	Всего		86,55	50,02	170,18	1781,49	0,69	85,56	65,00	549,74	744,39	233,11	19,73

						ДЕНЬ 9							
	Завтрак												
№112-2004г. Лапшина.	Фрикадельки п/ф	30	0,90	0,60	2,94	18,54	0,00	0,07	0,00	2,94	0,00	1,31	0,01
№508-2004г. Лапшина В.Т.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	145,05	58,35	4,64
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	Итого		19,19	7,20	54,75	541,15	0,47	1,53	0,05	179,74	411,05	109,26	6,36
	Обед												
№132-2004г.	Рассольник	200/8	1,50	5,66	10,71	99,88	0,08	6,06	12,49	25,6	57,17	24,37	0,70
№437-2004г. Лапшина В.Т.	Гуляш.	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94
№214-2004г. Лапшина В.Т.	Капуста тушеная	200	5,07	5,87	22,67	170,67	0,00	5,33	0,00	110,67	0,00	12,00	0,67
	Йогурт молочный.	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		34,68	26,00	110,17	901,85	0,65	13,47	58,49	457,85	506,07	121,27	6,46
	Всего		53,87	33,20	164,92	1443,00	1,12	15,00	58,54	637,59	917,12	230,53	12,82

						ДЕНЬ 10							
	Завтрак												
№358-2004г. Лапшина В.Т.	Сырники со сгущенным молоком	125/5	15,39	3,73	24,86	199,73	0,00	0,95	0,00	272,82	0,00	140,10	1,26
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	8,00	26,00	5,60	0,44
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	103,20	0,17	0,16	0,00	29,20	50,00	16,00	1,13
	конфеты												
	Итого		26,03	8,99	78,82	515,59	0,28	2,71	0,04	462,96	236,00	179,70	3,38
	Обед												
№15-2004г.	Салат Витаминный	100	1,50	4,50	10,83	88,33		6,30					
№114-2004г. Лапшина В.Т.	Борщ картофельный со сметаной	300/12	3,00	8,40	18,19	136,39	0,00	17,89	0,00	33,55	0,00	34,13	1,19
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№112 2004г. Лапшина.	Фрикадельки п/ф	30	0,90	0,60	2,94	18,54	0,00	0,07	0,00	2,94	0,00	1,31	0,01
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Сыр	20	2,32	2,95	0	36,40	0,00	0,07	26,00	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб пшеничный.	75	5,70	0,60	36,90	176,25	0,09	0,00	0,00	15,00	48,75	10,50	0,83
	Хлеб ржаной	75	6,38	2,48	31,88	193,50	0,33	0,30	0,00	54,75	93,75	30,00	2,13
	Итого		37,16	23,14	114,60	856,16	0,47	30,63	26,00	214,84	259,67	106,14	12,60
	Всего		63,19	32,13	193,42	1371,75	0,75	33,34	26,04	677,80	495,67	285,84	15,98

Дорогина Анастасия Александровна тел. 2-26-95.