

Примерное десятидневное меню для питания школьников в МБОУ « Коробинская ООШ»

(5 – 9 классов)

Первый день
Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
1	1/110	Омлет натуральный	6,1	7,0	12,1	170,4	88,7	13,2	210	2	-	0,1	-	0,3
42	1/200	Кофейный напиток	4,6	4,0	21,5	145,3	190,6	27	79	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				380,7								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
15	1/250	Суп с рыбными консервами	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
26	1/80	Курица	12,1	14,6	13,6	210	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
23	1/200	Пюре картофельное	4,1	5,8	22,6	331	66,1	27,6	13,1	0,9	-	0,12	-	3,8
75	1/60 1/40	Огурец соленый Овощи свежие (огурцы помидоры)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
40	1/200	Компот из свежих яблок витаминизированный	-	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				1024,2								

Калорийность дня: 1404,9

Второй день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
2а	150/75	Запеканка творожная	19,3	17	31,3	363	311	1,3	2,6	1,23	-	0,1	0,8	0,6
44	200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				480,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
9	1/250	Рассольник со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
21а	1/180	Гречка	8,1	8,7	49,4	324,6	17,1	7,3	133	5,5	-	0,25	-	1,4
34	1/80	Зразы	13,5	9,5	5,7	163	42	45	201	3,2	-	0,09	3,6	1,4
17а	1/60	Салат из капусты	1,3	1,5	10,3	81,7	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				958,6								

Калорийность дня: 1439,2

Третий день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
22a	1/200	Вермишель молочный	6,7	1,4	39,4	263,8	6,8	18	142	0,9	-	0,07	0,9	0,018
77a	1/60/25	Булка с колбасой	4,3	10,7	29,2	197	13,8	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
45	200/15/7	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				578,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
10	1/250	Суп картофельный с крупой гречневой	2,5	2,8	17	103	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
36	1/80	Мясо птицы отварное	16,4	17,9	1,9	231	11	13	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
25a	1/200	Рис	4,3	4,1	44,6	302	2,9	26,1	82,3	0,5	0,054	0,04	0,5	0,5
75	1/100	Овощи свежие (огурцы помидоры)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
80	1/200	Сок	0,4	-	12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				1006								

Калорийность дня: 1584,4

Четвертый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
7	200/15	Каша молочная рисовая	6,0	5,8	43,5	302	77	19	195	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				487								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
75	1/100	Овощи свежие (огурцы помидоры)	-	-	3,8	67	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
16	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171	30,07	26,7	15,6	0,8	0,7	0,4	0,32	15
35	1/80	Гуляш из печени	14,9	10,3	6,0	182	19,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,016	3,6	10,6
23а	1/200	Пюре картофельное	4,1	5,8	22,6	331	66,1	27,6	13,1	0,9	-	0,12	-	3,8
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				1027								

Калорийность дня: 1514

Пятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
4	1/200/15	Каша молочная овсяная	7,4	7,8	32,0	242	131,8	-	-	1,4	-	0,2	-	0,6
76	1/44	Яйцо отварное	5,6	5	0,3	70	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
44	1/200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	11,2
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				429,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
14	250/25	Суп картофельный с фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
29	1/75	Рыба жареная	8,2	6,9	13,5	181,3	74,3	11,2	1,5	0,6	0,01	0,05	-	1,2
24а	1/180	Рагу овощное	3,9	6,9	12,1	336,4	45	38,3	98,6	1,5	-	0,17	1,8	2,9
40	1/200	Компот из свежих яблок витаминизированный	0,1	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100- 200	Фрукт свежий (яблоко)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				966								

Калорийность дня: 1395,9

Шестой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
21a	1/180	Каша гречневая	8,1	8,7	49,4	324,6	17,1	7,3	133	5,5	-	0,25	-	1,4
45	200/15/7	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
73a	1/60/15/20	Булка с маслом и сыром	6,5	8,0	32,0	280,3	15,8	-	40,3	0,6	0,07	0,07	1,2	-
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				720,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
19a	1/60 1/40	Салат из свеклы Овощи свежие	1,4	1,7	10,8	87,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
8	1/250	Борщ с фасолью и картофелем	3,3	5,8	23,4	159,6	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
28	1/200	Плов	15,6	20,3	43,0	351,5	38,3	18	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
80	1/200	Сок натуральный	0,4	-	12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				901,5								

Калорийность дня: 1622

Седьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
25а	1/180	Каша рисовая рассыпчатая	4,0	3,7	41,2	281	2,9	26,1	82,3	0,5	0,054	0,04	0,5	0,5
76	1/44	Яйцо отварное	5,6	5	0,3	70	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
		Итого:				536								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
18а	1/60 1/40	Салат из свежей капусты Овощи свежие	-	-	3,8	67		9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
58	1/250	Суп картофельный	2,0	3,1	12,5	144	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
30б	1/220	Жаркое по-домашнему	11,3	11,7	21,4	426	32	44	186	2,8	-	0,16	3,8	9,4
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	3	-	18	0,2	-	0,02	-	4
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				921								

Калорийность дня: 1457

Восьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
21а	1/180	Каша гречневая вязкая	8,1	8,7	49,4	324,6	17,1	7,3	133	5,5	-	0,25	-	1,4
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
42	1/200	Кофейный напиток	4,6	5	21,5	145,3	190,6	27	79	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
73а	1/60/15	Булка с маслом	6,0	7,0	30,3	253,2	15,8	-	40,3	0,6	0,07	0,07	1,2	-
		Итого:				788,1								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
13	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,3	5,5	23,2	151,2	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
24б	1/180	Рагу овощное	4,2	7,1	12,5	345,6	45	38,3	98,6	1,5	-	0,17	1,8	2,9
27	1/80	Котлеты из филе птицы	12,1	14,5	12,9	211	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
80	1/200	Сок натуральный	0,4	-	12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				1010,8								

Калорийность дня: 1798,9

Девятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
4	200/15	Каша молочная овсяная	7,4	7,8	32,0	242	131,8	-	-	1,4	-	0,2	-	0,6
45	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
-	1/30	Печенье	2,4	3,3	20	167	23	22,4	6	1,6	-		0,03	-
		Итого:				461,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
18а	1/40 1/30	Салат из свежей капусты Овощи свежие (огурцы помидоры)	0,9	1,2	7,3	57,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
11	1/250	Суп картофельный с горохом	3,7	5,5	23,2	153,8	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
32	1/80	Котлета	12,1	10,7	8,7	212	9,3	11,5	18,2	0,8	-	0,02	-	-
226	1/200	Макаронные изделия отварные	6,2	1,5	42,6	253,1	6,8	18	142	0,9	-	0,07	0,9	0,018
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,8
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				959,8								

Калорийность дня: 1421,4

Десятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
5	1/200/15	Каша молочная пшеничная с маслом	7,9	8,6	35,4	293,5	95	29,9	280	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
		Итого:				478,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
75	1/70	Овощи свежие (огурцы помидоры)	-	-	2,6	46	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
12	1/250	Суп рисовый	3,3	5,5	22,7	147,5	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
33	1/80	Котлета рыбная	17,1	13,8	12,3	172	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	-	0,5
23а	1/180	Пюре картофельное	3,9	5,6	21	302	66,1	27,6	13,1	0,9	-	0,12	-	3,8
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлебпшеничный	1,8	-	13,0	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100-200	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				967,5								

Калорийность дня: 1446