

10-дневное меню. МБОУ СОШ №4

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
1 НЕДЕЛЯ														
Первый день: понедельник														
	ЗАВТРАК:													
	Сосиска отварная с м/сл	80	7,44	16,01	1,07	178,22	0	0	0	0	21,12	88,22	10,97	0,89
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
1010	Чай с лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		15,66	19,72	66,83	514,11	0,68	1,12	0,02	0	44,49	174,92	37,64	2,38
	ОБЕД:													
	Свекла отварная порционная	60	3,9	0	1,46	11,3	0,01	51,03	0	0	11,18	20,41	6,8	0,44
221	Суп картофельный с горох на м/к бульоне	250	5,52	3,45	9,68	95,62	0,07	4,45	0	0	12,95	62,89	16,7	0,88
632	Гуляш из говядины	100	14,78	12,34	5,29	219,01	5,19	1,85	0	0	12,99	143,38	15,74	2
744	Греча отварная	150	8,33	4,53	42,74	252	0,32	0	0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	34,5	119,72	0,01	2	0	0	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,01	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		37,59	20,94	119,11	816,45	5,61	59,33	0,02	0	111,12	488,38	133,78	9,83
	Итого энергетическая ценность за день:		53,25	40,66	185,94	1330,56	6,29	60,45	0,04	0	155,61	663,3	171,42	12,21
Второй день: вторник														
	ЗАВТРАК:													
411	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	6,79	8,89	32,5	252,02	0,18	0,42	0,03	0	117,62	150,71	43,71	2,33
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,58	10,28	124,2	0,04	0,32	0,05	0	205	125,2	16	0,42
1025	Какао	200	3,77	5,93	25,9	153,9	0,05	2,5	0,02	0	20,6	92,1	19,9	0,26
	Итого энергетическая ценность:		16,72	21,4	68,68	530,12	0,27	3,24	0,1	0	343,88	368,01	79,61	3,01
	ОБЕД:													
208	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	5,26	3,45	14,59	117,5	0,06	5,09	0	0	14,32	65,19	17,31	1,08
654	Бифштекс н.р.	80	17,43	23,04	2,63	245	0,03	0,18	0,03	0	29,06	161,25	18,78	2,05
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
947	Напиток из апельсин	200	0,47	0	31,45	121,88	0,02	13,2	0	0	17,36	11,39	6,44	0,23
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		32,82	30,4	109,06	807,21	0,81	21,71	0,05	0	86,95	345,4	77,66	5,19
	Итого энергетическая ценность за день:		49,54	51,8	177,74	1337,33	1,08	24,95	0,15	0	430,83	713,41	157,27	8,2
Третий день: среда														
	ЗАВТРАК:													
732	Котлета куриная	80	11,04	16,04	10,14	217,02	0,06	0	0,03,	0	11,73	115,04	18,14	1

747	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	198,1	0,03	0	0,01	0	13,05	48,22	10,36	0,88
1009	Чай сладкий	200	0,12	0	12,0	48,6	0,001	0,1	0	0	5,3	8,2	4,4	0,8
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,04	0,36	18,24	92,4	0,06	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,76
	Итого энергетическая ценность:		17,86	20,38	82,19	556,12	0,151	0,1	0,04	0	39,28	205,06	46,1	3,44
	ОБЕД:													
	Салат из свежих помидор	60	3,48	11,88	1,76	116,2	0,02	31,67	0	0	9,04	16,6	8,32	0,57
215	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15	5,88	3,45	17,35	159,02	0,09	7,65	0	0	14,57	79,45	23,27	1,16
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,07	11,78	27,94	301,21	0,15	11,8	0,02	0	21,55	160,58	40,08	2,29
	Сок т/п	200	1	0	21,2	88,8	0,02	4	0	0	16	18	10	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		26,99	27,73	93,69	784,03	0,38	55,12	0,02	0	78,04	341,43	109,33	5,68
	Итого энергетическая ценность за день:		44,85	48,11	175,88	1340,15	0,531	55,22	0,06	0	117,32	546,49	155,43	9,12
Четвертый день: четверг														
	ЗАВТРАК:													
498	Запеканка творожная со сметаной	150/20	12,36	14,34	14,38	283,18	0,03	0,43	0,16	0	149,97	184,16	26,94	0,63
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	0	0	0	0	0	0	0
1024	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,7	0,04	2,0	0	0	132,3	97,6	15,2	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,04	0,36	18,24	92,4	0,06	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,76
	Итого энергетическая ценность:		23,27	22,49	52,6	557,08	0,13	2,43	0,16	0	291,47	315,36	55,34	1,39
	ОБЕД:													
	Овощи порционные	60	3,48	0	1,76	12,01	0,02	31,67	0	0	9,04	16,6	8,32	0,57
176	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	5,18	3,39	9,14	156	0,03	5,87	0	0	21,34	56,57	16,24	0,94
703	Филе грудки, тушеное в соусе	50/50	14,75	12,34	5,29	219,01	5,19	1,85	0	0	12,99	143,38	15,74	2
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
1009	Чай с сахаром	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	2,52	1,39	0,76	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		33,07	19,64	90,2	760,34	5,94	39,39	0,02	0	72,1	325,51	76,19	5,38
	Итого энергетическая ценность за день:		56,34	42,13	142,8	1317,42	6,07	41,82	0,18	0	363,57	640,87	131,53	6,77
Пятый день: пятница														
	ЗАВТРАК:													
411	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,55	6,33	35,0	241,1	0,1	1,0	0,02	0	19,2	147,3	27,3	1,0
3	Бутерброд с сыром	20/20	6,16	6,58	10,28	124,2	0,04	0,32	0,05	0	205	125,2	16	0,42
1025	Какао	200	3,77	5,93	25,9	153,9	0,05	2,5	0,02	0	20,6	92,1	19,9	0,26
	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,4	45	0,03	165	0	0	16	11	9	2,2
	Итого энергетическая ценность:		16,88	18,84	81,58	564,2	0,22	168,82	0,09	0	260,8	375,6	72,2	3,88
	ОБЕД:													
235	Суп-лапша с курой	250	5,58	3,45	14,79	168	0,06	5,25	0	0	12,73	67,28	17,82	0,98
631	Жаркое по-домашнему	200	12,45	11,21	26,77	283,89	0,14	12,86	0	0	22,56	169,73	38,13	2,54
933	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	34,5	140,24	0,01	2	0	0	12,58	9	5,9	0,27
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,9	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26

	Итого энергетическая ценность:		3,092	15,28	101,5	711,03	0,31	20,11	0	0	64,75	312,81	89,51	5,05
	Итого энергетическая ценность за день:		39,97	34,12	183,08	1275,23	0,53	188,93	0,09	0	325,55	688,41	161,71	8,93
Шестой день: понедельник														
	ЗАВТРАК:													
	Колбаса отварная	80	7,5	18,72	1,12	178,22	0	0	0,01	0	22,14	89,02	11,09	0,9
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
	Сок т\п	200	1,0	0	34,0	118	0,2	20,0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		16,66	22,43	87,03	579,45	0,7	20,0	0,03	0	42,73	174,33	37	2,31
	ОБЕД:													
216	Суп картофельный с гречей на мясокостном бульоне	250	5,52	3,45	9,68	124	0,07	4,45	0	0	12,95	62,89	16,7	0,88
654	Бифштекс н.р.	80	17,43	23,04	2,53	245	0,06	0,18	0,03	0	29,06	161,25	18,78	2,05
747	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	198,1	0,03	0	0,02	0	13,05	48,23	10,37	0,89
947	Кисель	200	1,36	0	29,0	116,19	0,01	1,0	0	0	14,2	21	0,3	0,5
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		32,53	31,09	108,56	802,09	0,24	5,63	0,05	0	86,14	360,16	73,8	5,57
	Итого энергетическая ценность за день:		49,19	53,52	195,59	1381,54	0,94	25,63	0,08	0	128,87	534,49	110,8	7,88
Седьмой день: вторник														
	ЗАВТРАК:													
467	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	10,04	23,02	26,86	235,5	0,04	0,42	0,17	0	154,36	165,34	26,53	0,741
932	Компот из изюма	200	0,34	0	28,17	114,12	0,02	0,32	0	0	29,15	26,28	18,9	0,63
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	165	0	0	16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		13,84	23,84	82,39	556,21	0,17	165,74	0,17	0	210,77	247,16	72,87	4,411
	ОБЕД:													
81	Салат из свежей капусты	60	1,15	4,95	4,15	63,64	0,01	8,75	0	0	21,73	16,37	7,61	0,64
223	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
599	Поджарка из говядины	80	22,73	18,98	8,13	226,93	7,98	2,84	0	0	19,98	220,58	24,21	3,07
744	Греча отварная	150	8,33	4,53	42,74	168	0,32	0	0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
1009	Чай сладкий	200	0	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,8	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		42,67	32,51	106,99	738,64	8,48	15,24	4,82	0	124,87	557,9	139,82	11,18
	Итого энергетическая ценность за день:		56,51	56,35	189,38	1294,85	8,65	180,98	4,99	0	335,64	805,06	212,69	15,591
Восьмой день: среда														
	ЗАВТРАК:													
657	Шницель натуральный рубленный мясной	80	17,43	23,04	2,63	295	0,03	0,18	0,03	0	29,06	161,25	18,78	2,05
759	Картофельное пюре	150	3,2	6,0	23,0	160,0	0,207	4,2	0	0	21,2	110,4	35,6	1,52
1010	Чай с лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		23,75	29,46	56,44	586,86	0,317	5,5	0,03	0	64,3	317,58	73,58	4,49

	ОБЕД:													
	Овощи порционные	60	3,48	0	1,76	12,01	0,02	31,67	0	0	9,04	16,6	8,32	0,57
219	Суп рыбный	250	5,66	2,37	17,38	205,03	0,08	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
Вл.сб	Ёжики мясные с соусом	150	15,15	12,77	64,85	266,22	0,07	19,03	0,02	0	63,39	131,86	27,85	2,39
933	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,88	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		29,19	15,76	135,06	721,86	0,3	58,35	0,03	0	123,59	321,6	96,09	5,23
	Итого энергетическая ценность за день:		52,94	45,22	191,5	1308,72	0,617	63,85	0,06	0	187,89	639,18	169,67	9,72
Девятый день: четверг														
	ЗАВТРАК:													
498	Запеканка творожная со сметаной	150/20	12,36	14,34	14,38	283,18	0,03	0,43	0,16	0	149,97	184,16	26,94	0,63
1024	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,7	118,7	0,04	2,0	0	0	132,3	97,6	15,2	0
	Колбаса отварная варено-копченая	30	2,81	7,02	0,42	79,19	0	0	0,003	0	8,3	33,38	2,8	0,21
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,04	0,36	18,24	92,4	0,06	0	0	0	9,2	33,6	13,2	0,76
	Итого энергетическая ценность:		21	24,91	52,74	573,47	0,13	2,43	0,163	0	299,77	348,74	58,14	1,6
	ОБЕД:													
	Овощи свежие порционные	60	3,48	0	1,76	116,2	0,02	31,67	0	0	9,04	16,6	8,32	0,57
197	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	5,31	3,39	7,49	85,34	0,05	10,37	0	0	25,91	56,16	15,37	0,98
664	Зразы рубленые	70	8,71	17,22	9,9	263,11	0,05	1,04	0,03	0	17,69	93,06	16,22	1,3
758	Картофель отварной в молоке	150	3,2	3,69	23,64	154,83	0,1	9,9	0,02	0	43,07	87,29	29,1	10,5
1010	Чай с лимоном	200	0,06	0	13,85	52,66	0	1,12	0	0	2,78	1,39	0,76	0,08
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,88	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		25,32	24,92	82,08	791,02	0,32	54,1	0,05	0	115,37	321,3	97,43	14,69
	Итого энергетическая ценность за день:		46,32	49,83	134,82	1364,49	0,45	56,53	0,213	0	415,14	670,04	155,57	16,29
Десятый день: пятница														
	ЗАВТРАК:													
542	Шницель натуральный рубленый рыбный	75	10,7	11,33	10,8	209,11	0,08	0,08	0,2	0	26,31	30,93	8,61	0,32
747	Рис отварной	150	3,66	3,98	41,81	198,1	0,03	0	0,02	0	13,05	48,23	10,37	0,89
1009	Чай с сахаром	200/15	0,06	0	13,62	50,49	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Фрукты свежие	100	0,9	0	9,5	40	0,04	60	0	0	34	23	13	0,3
	Хлеб ржаной йодированный	40	3,06	0,42	16,96	79,2	0,08	0	0	0	11,26	44,54	18,44	0,84
	Итого энергетическая ценность:		18,38	15,73	92,69	576,9	0,23	60,08	0,22	0	84,88	146,7	50,42	2,39
	ОБЕД:													
	Овощи порционные	60	3,48	0	1,76	12,01	0,02	31,67	0	0	9,04	16,6	8,32	0,57
216	Суп крестьянский на мясокостном бульоне со сметаной	250/10	8,99	7,06	20,54	197,01	20,04	87,88	26,46	0	0,12	16,5	0,94	0,33
619	Печень по строгановски	80	13,7	5,147	2,09	164,06	8,88	239,64	16,97	0	0,23	25,98	6,9	0,78
753	Макаронные изделия отварные	150	5,1	3,29	34,95	204,03	0,6	0	0,02	0	9,33	40,77	7,47	0,57
933	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	25,63	119,72	0,03	0	0	0	14,75	23,22	7,56	0,03
	Хлеб ржаной йодированный	60	4,56	0,62	25,44	118,88	0,1	0	0	0	16,88	66,8	27,66	1,26
	Итого энергетическая ценность:		36,17	16,11	110,41	815,71	29,67	359,19	43,45	0	50,35	189,87	58,85	3,54

	Итого энергетическая ценность за день:		54,55	31,84	203,1	1392,61	29,9	419,27	43,67	0	135,23	336,57	109,27	5,93
	Итого энергетическая ценность за 10 дней:		503,46	453,58	1779,83	13342,9	55,058	1117,63	49,533	0	2595,65	6237,82	1535,36	100,641
	Средняя энергетическая ценность в день фактическая		50,346	45,358	177,983	1334,29	5,5058	111,763	4,9533	0	259,565	623,782	153,536	10,0641