


УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Комсомольская
СОШ

 /Кайдалов А.М./

« 01 »  09 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ

(возрастная группа 7-18 лет)

ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52		93,52
	Итого:			20,66	19,89	108	114	110,44	247,67	4,22	33	0,46	2,67	700,17

День 3

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Завтрак														
181 Каша манная на молоке	200/10	200/10	6,11	10,72	32,4	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,25		1,17	251
209 яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,21		0	63
382 Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24		1,59	118,6
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52	93,52
Итого:			18,43	19,26	69,6	317,19	59,64	354,35	2,39	182,4	0,74		2,76	526,12

День 3

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Обед														
82 Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,92	10,9	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,1	2,4	10,68	103,75
290 Голень тушенная в соусе	100	100	10,93	10,47	2,93	29,4	13,49	73,27	0,95	29,3	0,12		0,33	150
304 Рис отварной	200	200	4,87	7,17	48,9	1,82	21,78	81,26	0,7	0	0,06	0,6	0	279,6
376 Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		0,03	60
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
Итого:			20,83	22,98	97,1	101,25	76	246,73	3,6	29,3	0,32	3,52	11,04	686,87

день 4

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Завтрак														
120 суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09		0,83	150
418 Слойка с яблоком	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	0	250
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
379 кофейный напиток на молоке	200	200	3,17	2,68	0,95	125,78	14	90	0,13	20	0,2		1,3	100,6
Итого:			16,58	16,67	76,3	312,98	71,08	309,67	2,16	65	0,47	0,52	2,13	594,12

День 4

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Обед														
102 Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3		5,83	148,25
268 Биточки из говядины	100	100	7,49	9,19	8,24	13,4	16,88	90,19	1,4	10,1	0,1		0,01	147
302 Перловка отварная	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09		0	244,8
389 Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07	0,2	14,8	100,4

456	Слойка с малиной	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	0	250
Итого:				29,88	30,74	145	255,43	281,51	626,57	11,47	45	0,91	0,52	10,26	978,17

День 9

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Завтрак														
120 Суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09		0,83	150
15 сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1	0,1	0,21	108
389 Сок яблочный	200	200	1	0	25,4	40	20	36	0,4	0	0,12	0,2	8	105,6
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
Итого:			16,59	14	62,7	476,2	70,38	357,67	1,79	111	0,35	0,82	9,04	457,12

День 9

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Обед														
140 Суп карт.с рыбными консер.	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11	0,88	6,88	160,78
302 Перловка отварная	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09		0	244,8
268 Котлета из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04	0,4	0,4	151
349 Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,1	32,48	17,46	23,44	0,7		0,04	0,2	0,73	132,8
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
Итого:			26,26	23,75	115	113,01	120,27	532,67	4,99	25,1	0,32	1,6	8,01	782,9

День 10

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Завтрак														
173 Каша пшениная на молоке	200/10	200/10	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08	0,96	308	
382 какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24	1,59	118,6	
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52	
Итого:			14,79	7,79	97,5	297,79	66,15	309,97	2,61	39,2	0,36	0,52	2,55	520,12

День 10

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал
Обед														
102 Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3	5,83	148,25	
259 Жаркое по домашнему	175	175	16,2	18,09	16,6	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,29	6,76	295	
389 Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07	0,2	14,8	100,4
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52	

Мандарин	100	100	0,8	0,2	22,5	36	11	17	0,1		0,09		38	98
Итого:			27,05	24,36	97,7	152,38	114,26	381,65	7,05	20	0,79	0,72	65,39	735,17