


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Комсомольская
СОШ

 /Кайдалов А.М./
« 30 » 08 20 21 г.

ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
(возрастная группа 11-18 лет)

376	Чай с сахаром	200	200	0,53	9,47	13,6	11,73	22,13	2,13										0,27	40	
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44									0,04	0,52	93,52
	Мандарины	100	100	0,8	0,2	7,5	3,5	2,8	2,1	0,6										42	38
	Итого:			22,49	19,4	79,9	102,26	100,55	394,22	7,54	10,1	0,35	0,52	48,5	654,37						

День 5

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	А	В	Е	С				
Завтрак																					
174	Каша пшеница на молоке	200/20	200/20	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08							0,96	308	
15	сыр порциями	15	15	8,6	4,64		176	7	100	0,2	52	0,01							0,1	71,66	
376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4		0,03							1,47	60,4	
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:			20,31	8,89	94,9	480,24	81,14	417,41	4,73	66,8	0,16	0,62	2,57	533,58						

День 5

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	А	В	Е	С				
Обед																					
140	суп картофельный с рыб.консер	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11							0,88	160,78	
243	Сосиски отварные	55	55	5,55	15,55	0,25	18,5	10	81	0,9	20	0,09								164	
312	картофельное пюре	200	200	0,08	2,53	19,1	12	7,5	34,5	0,75		0,06							1,95	109,73	
389	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8		0,02							0,2	86,6	
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04							0,52	93,52	
456	калач песочный	75	75	4,89	8,43	47,7														286	
	Итого:			23,13	35,39	120	85,35	84,75	340	6,14	35	0,32	3,55	10,88	900,63						

День 6

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	А	В	Е	С				
Завтрак																					
174	каша рисовая на молоке	220	220	6	10,85	52,9	130,97	36,46	157,44	0,63	54,8	0,06							0,96	334	
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	5,84	33	46	0,96		0,02							0,2	196,38	
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04							0,52	93,52	
223	запеканка из творога	200	200	10,23	7,74	19,6	136,91	18,59	150,61	0,45	45,5	0,042							0,33	189	
	Итого:			19,91	23,77	139	194,64	87,06	298,24	3,04	58,8	0,25	1,05	15,76	842,59						

День 6

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества											Витамины							ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Е	С	А	В	Е	С				
Обед																					
112	Суп карт. С вермишелью	250	250	2,57	2,78	15,7	29,5	23,8	57,73	1		0,09							6,08	109	
246	Гуляш из говядины	100	100	13,36	14,08	5,75	169,7	20,27	23,6	117,03	3,29	0,85							1093	164	
309	Макаронные изделия отвар.	200	200	6,8	10	38	16	10	46	0,1		0,08							2,6	269,2	

382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26	133,33	25,56	111,11	2	0,02	1,33	125,11
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52
426	Ватрушка с повидлом	50	50	2,5	5,6	24							156,4
Итого:				30,39	32,86	137	238,4	75,27	176,13	121,37	3,29	1,08	1096,32 10,19АС11 887,12

День 7

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины								
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал			
Завтрак																	
173	каша пшеничная на молоке	200/20	200/20	8,64	11,06	54,3	147,07	44,33	221,3	2,37	54,8	0,14	0,96	352			
351	Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	95		
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52			
451	Печенье	100	100	6,7	7,55	72,1	19,75	27,8	74,97	1,43	40	0,16	0,3	383			
Итого:				21,56	16,4	121	338,11	97,53	402,1	3,97	106,8	0,21	0,82	713,56			

День 7

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины								
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал			
Обед																	
88	щи из свежей капусты	250	250	1,8	4,98	8,13	33,98	22,2	47,43	0,83		0,08	2,38	18,48	84,48		
302	гречка отварная	200	200	11,87	5,46	5,46	53,12	186,66	280	6,68		0,26		313,15			
229	рыба тушеная в томате с овощ.	100	100	12,13	2,93	1,47	28,8	28,53	176,93	0,56	14,8	0,08	1,48	80,93			
379	кофейный напиток на молоке	200	200	3,6	2,67	0,93	158,67	29,33	132	2,4		0,03		155,2			
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52			
338	Яблоки	100	100	0,4	0,4	9,8	16	9	11	2,2		0,03		47			
Итого:				33,33	25,08	56,5	327,15	294,84	611,66	15062	29,3	0,56	2,9	38,26 895,35			

День 8

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины								
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал			
Завтрак																	
181	каша манная на молоке	200/20	200/20	6,11	10,72	42,4	134,07	20,3	118,19	0,5	58	0,08	1,17	291			
376	Чай с сахаром	200	200	0,53		9,47	13,6	11,73	22,13	2,13			0,27	40			
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52			
209	Яйцо отварное	40	40	50,8	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,03		63			
Итого:				19,02	16,6	100	207,67	66,83	265,32	3,97	92	0,2	0,52	1,48 628			

День 8

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Витамины								
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал			
Обед																	
96	рассольник "Ленинградский "	250	250	2	5,9	12	29,1	24,2	56,72	0,9		0,093	8,38	107,25			
304	Рис отварной	200	200	4,89	7,22	48,9	3,48	25,35	82	0,7	36	0,04	0,8	280,15			
279	Тефтели мясные с соусом	110	110	7,46	8,29	9,44	23,65	16,5	83,14	0,68	33	0,05	0,41	142			

376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4	0,03	1,47	60,4		
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52		
456	Корж молочный	75	75	4,89	8,43	47,7	19,2	17,8	48,5	0,85	0,08	0,05	286		
Итого:				28,54	24,88	152	124,45	121,08	434,95	4,12	58,8	0,363	3,33	24,43	944,92

День 9

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																												
120	Суп молочный вермишелев.	250/20	250/20	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09	0,83	150														
	Пирог с повидлом	100	100	4,3	8,8	24,7	3,6	7,3	12	8	1,9		196,6															
389	Сок яблочный	200	200	1	0,2	20,2	14	8	14	2,8	0,02	0,2	86,6															
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:				13,93	14,15	82,2	189,8	55,18	197,67	11,89	34,9	0,15	0,72	4,83	526,72													

День 9

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	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	160,78														
302	Перловка отварная	200	200	5,95	5,79	42,3	25,73	25,33	154,9	1,16		0,06	244,8															
268	Котлеты из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04	0,4	151														
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	47,3	5,84	33	46	0,96	0,02	0,2	196,38															
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52															
	Булочка с сахаром	75	75																									
Итого:				26,77	23,96	131	86,4	135,82	503,59	5,26	25,1	0,27	1,6	8,08	846,48													

День 10

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Завтрак																												
174	Каша пшеничная на молоке	200/20	200/20	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08	0,96	308														
	какао с молоком	200	200	3,78	0,67	26	133,33	25,56	111,11	2		0,02	1,33	125,11														
382	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52															
223	запеканка из творога	200	200	10,23	7,74	19,6	136,91	18,59	150,61	0,45	45,5	0,042	0,33	189														
Итого:				19,38	13,35	154	298,1	88,17	345,02	4,98	22,8	0,22	2,34	812,63														

День 10

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины													
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	ЭЦ ккал		
Обед																												
243	Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	3,34	42,68	35,58	88,1	2,05		0,23	5,83	148,25														
309	сосиски отварные	55	55	5,55	15,55	0,25	18,5	10	81	0,9	20	0,09	164															

424	макаронные изделия отвар.	200	200	6,8	10	38	16	10	46	0,1		0,08	2,6		269,2
351	Кисель витаминный	200	200	2	0	34,1	14	8	14	2,8		0,02	0,2	4	95
	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
456	калач песочный	75	75	4,89	8,43	47,7									286
	Итого:			29,28	43,47	120	245,05	98,11	381,9	5,89	20	0,47	3,12	7,3	1053,37