

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ « СОШ п.Основной
Новоузенского района Саратовской
области»
Ю.Ю.Горбенко.



Примерное меню
(обед, десятидневное)

ВЫХОД и пищевая ценность приготовленных блюд
для детей 7 – 11 лет
по СОШ п. Основной.

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
13	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	3,85	0,02	0,14	5,7
82	1/250	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03		1,68	0,00			16,06
202	1/150	Макаронные изделия отварные	5,46	5,49	30,45	195,7	12,14	8,14	153	0,81	0	0,06	1,3	
637	1/90	Птица отварная	18,99	12,24		185,63	35,1	18	128,7	1,62	18	0,03	0,16	
342	1/200	Компот из свежих яблок	0,16	0,16	22,78	114,6	14,18	5,14	4	0,95	0	0,02	0,1	0,9
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	Итого		33,67	31,97	89,01	819,22	158,3	91,79	332,71	8,1	21,85	0,22	2,13	32,66

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
13	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	3,85	0,02	0,14	5,7
104,11	1/250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,89	6,59	13,5	159,8	33,37	36,69	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	9,7
321	1/150	Рагу овощное	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	31	0,07		8,67
637	1/90	Птица отварная	18,99	12,24		185,63	35,1	18	128,7	1,62	18	0,03	0,16	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	3,6	0,7	0	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		33,49	33,97	84,18	796,48	160,36	133,43	414,57	7,95	57,8	0,37	0,91	34,8

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углев оды	Энергет ическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	3,85	0,04	0,14	12,25
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	0,1	0	13,72
304	1/240	Плов из курицы	23,2	19,43	40,79	430,86	51,54	54,29	227,77	2,5	54,85	0,07		1,15
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	3,6	0,7	0	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		33,1	32,53	110,2	881,33	149,26	132	317,6	7,78	58,7	0,31	0,63	37,85

День 6

№ рец	Выход	Наименовани е блюдо	Белки	Жиры	Углев оды	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
17	1/60	Салат из соленых огурцов с луком	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0	0,01	0,2	3,33
102	1/250	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	9,83	8,88	16,8	169,34	45,82	35,48		4,55			0	11,17
259	1/240	Жаркое по домашнему	22,22	24,81	22,74	404,56	41,84	58,26	3,37	5,29	0	0	0	9,27
388	1/200	Напиток из шиповника	0,68		19,3	79,9	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		35,45	37,16	83,2	801,55	131,43	130,9	102,41	13,31	0	0,1	0,63	193,77

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
43	1/60	Салат из белокачанной капусты	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	0	0,01	0	20,97
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	8,6	8,41	14,33	172,25	45,3	47,35	113,24	1,27	0,02	0,014	1,82	19,44
128	1/150	Картофельное пюре	3,26	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77		1,08	0		1,3	18,69
637	1/90	Птица отварная	18,99	12,24		185,63	35,1	18	128,7	1,62	18	0,03	0,16	
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	3,6	0,7	0	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		34,56	33,81	93,22	835,59	205,82	144,98	326,87	7,69	18,02	0,154	3,77	69,83

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
13	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	3,85	0,02	0,14	5,7
82	1/250	Борщ с капустой	6,4	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	53,23	1,68	0	0,05	0,01	16,06
161	1/150	Гороховое пюре	17,58	8,5	40,99	291,09	84,45	19	82,28	4,965	0	0,51	0	0
229	1/90	Рыба тушеная с овощами	8,78	4,46	3,15	94,5	35,16	43,68	238,46	0,77	0,01	0,1	0	3,36
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	3,6	0,7	0	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		36,08	27,13	111,93	841,68	248,97	140,65	468,08	11,155	3,86	0,78	0,64	35,85

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ческая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
33	1/60	Салат из свеклы	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0	0,01	0	5,7
82/107	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	10,94	12,26	24,49	252	35,77	39,2	24,56	1,57	0,02	0,03	0,02	12,23
679	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,02	0,18	0	
608	1/90	Котлета мясная	14	10,4	14,13	205,88	39,38	28,92	149,74	1,35	0	0	0	0,14
388	1/200	Напиток из шиповника	0,68		19,3	79,9	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		36,14	32,32	121,58	936,44	139,02	177,26	489,48	10,77	0,04	0,31	0,45	188,07

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	3,85	0,04	0,14	12,25
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	6,36	8,9	11,81	158,34	32,29	24,08	0	1,38	0	0,1	0	13,72
304	1/240	Плов из курицы	23,2	19,43	40,79	430,86	51,54	54,29	227,77	2,5	54,85	0,07		1,15
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	3,6	0,7	0	0,01	0,06	0,73
338	1/100	Свежие фрукты	0,4	0,4	9,8	46,87	16	9	23	2,2	0	0,04	0,03	10
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		33,1	32,53	110,24	881,33	149,26	132	317,6	7,78	58,7	0,31	0,63	37,85