Утверждаю

Директор Сафонова Е.А.

МБОУ "Боровихинская СОШ"

Дестидневное меню школьного питания для учащихся 12-18лет

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины (мг)				№ рецепта
							Ca	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	A	B-кароти	B1	C	
		г	г	г	г	ккал									
День 1															
завтрак															
1	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,4	41,1	320,0	0,2	0,0			21,3	76,8	28,2	1,4	426
2	Сосиска отварная	100	4,7	7,5	0,4	87,9	16,8	9,1	73,6	0,8	18,2		0,1		243
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
4	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
	Итого:		**15,8**	**22,4**	**75,2**	**564,8**	**28,1**	**10,5**	**76,4**	**1,4**	**39,5**	**93,6**	**30,9**	**1,7**	
обед															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0		0,1	12,5	87
2	Картофельное пюре	200	3,2	5,0	21,1	141,8	38,2	28,7	89,5	0,9	33,2		1,2	3,8	312
3	Шницель из говядины с овощами	120/30	8,4	10,0	9,2	162,0	8,3	16,0	7,8	0,7		216,0	0,5	0,4	268
4	огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	7,1									
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
6	Напиток их плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	21,3	3,4	3,4	0,6			0,01	100,0	388
7	Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,4	33,3	16,0	9,0	11,0	2,2			0,0	10,0	338

8															
	Итого:		**23,6**	**18,1**	**91,9**	**626,6**	**123,2**	**87,9**	**312,1**	**5,7**	**34,1**	**232,8**	**4,4**	**126,9**	
	Всего		39,4	40,5	167,0	1191,4	151,3	98,4	388,6	7,1	73,6	326,4	35,3	128,7	
						День 2									
						завтрак									
1	Каша молочная кукурузная	250	7,4	9,4	32,2	240,8	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		174
2	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
	Итого:		**12,7**	**10,0**	**101,0**	**542,3**	**333,3**	**70,3**	**141,8**	**2,7**	**0,0**	**16,8**	**2,6**	**1,3**	
						обед									
1	Суп с мясными фрикадельками	250	2,0	5,1	12,0	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9		0,6	0,1	8,4	104
2	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,1	7,5	28,5	201,9	11,2	8,6	37,2	0,9			0,1		202
3	Сосиска отварная	100	4,7	7,5	0,4	87,9	16,8	9,1	73,6	0,8	18,2		0,1		243
4	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
6	Печенье затяжное	70	4,3	5,8	34,8	207,3	8,2	3,0	17,4	0,2	13,0				ПР
7	Апельсин	100	1,0	0,2	8,7	54,0									
	Итого:		**21,6**	**26,5**	**118,0**	**815,2**	**76,5**	**46,3**	**187,7**	**3,4**	**31,2**	**17,4**	**2,8**	**8,7**	
	Всего		34,2	36,5	219,0	1357,5	409,8	116,5	329,5	6,1	31,2	34,2	5,5	10,0	
						День 3									
						завтрак									
1	Бутерброд с масло сливочным	60	3,5	11,2	22,3	204,0	8,4	4,2	22,5	0,4	40,0		0,0		1
2	Омлет натуральный	140	6,9	9,7	1,3	119,8	52,7	8,9	116,2	1,3	148,7		0,0	0,1	210
3	Какао с молоком сгущеным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,0	1,5	379
	Итого:		**14,1**	**23,5**	**48,8**	**462,2**	**219,8**	**42,4**	**270,7**	**4,0**	**188,7**	**0,0**	**0,1**	**1,6**	
						обед									
1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0		0,4	0,0	8,5	82
2	Плов из говядины	200	15,3	14,3	24,4	297,0	21,7	32,0	155,7	2,2			0,0	0,3	244
3	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,5	8,5									
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР

5	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
7	Кондитерские изделия	50	4,3	5,7	34,9	207,3									
	Итого:		**26,2**	**24,5**	**121,3**	**827,4**	**93,8**	**70,5**	**221,3**	**4,0**	**0,0**	**17,2**	**2,7**	**9,2**	
	Всего		40,3	48,0	170,0	1289,6	313,6	112,9	492,0	8,0	188,7	17,2	2,8	10,8	
						День 4									
						завтрак									
1	Каша молочная рисовая	250/20	10,8	4,4	47,0	337,0	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
3	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
	Итого:		**15,3**	**4,9**	**80,7**	**493,9**	**303,9**	**45,5**	**108,0**	**2,1**	**0,0**	**16,8**	**2,6**	**0,3**	
						обед									
1	Суп картофельный с клецками	250	3,6	3,8	5,6	69,6									108
2	Картофельное пюре	200	3,2	5,0	21,1	141,8	38,2	28,7	89,5	0,9	33,2		1,2	3,8	312
3	Рыба, тушенная с овощами	120/30	9,8	5,0	3,8	105,0	31,4	26,0	159,4	0,6	5,3		0,0	4,7	229
4	огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	7,1									
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
6	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
8															
	Итого:		**22,2**	**14,3**	**100,6**	**625,0**	**110,1**	**80,8**	**285,5**	**2,6**	**38,5**	**16,8**	**3,8**	**9,8**	
	Всего		37,5	19,2	181,3	1118,9	414,1	126,3	393,5	4,7	38,5	33,6	6,4	10,1	
						День 5									
						завтрак									
1	Ватрушка с творогом	100	12,3	7,3	38,9	269,3									ПР
2	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
3	Банан	100	3,1	5,5	11,8	115,5	8,0	42,0	28,0	0,6			0,0	10,0	338
	Итого:		**16,2**	**12,9**	**78,4**	**499,6**	**40,3**	**59,6**	**49,9**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**10,1**	
						обед									
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0		0,1	12,5	87
2	Каша гречневая	200	8,6	6,1	38,6	243,8	14,8	135,8	203,9	4,6			0,2		302
3	Птица тушеная с овощами	120/30	8,6	6,1	38,6	243,8	29,8	15,6	75,3	1,0	29,3	54,0	0,0	0,7	290
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
5	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
7	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9									
8															
	Итого:		30,1	17,0	136,5	820,1	95,2	183,6	482,5	7,2	30,3	70,8	3,0	13,5	

	Всего		46,5	29,8	214,9	1319,7	135,5	243,2	532,4	8,3	30,3	70,8	3,0	23,5	
						День 6									
						завтрак									
1	Каша молочная кукурузная	250	7,4	9,4	32,2	240,8	292,8	44,1	105,2	1,5			0,017		174
2	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
3	Напиток их плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	21,3	3,4	3,4	0,6			0,01	100,0	388
	Итого:		**11,8**	**10,2**	**73,6**	**430,5**	**314,2**	**47,5**	**108,6**	**2,4**	**0,0**	**16,8**	**2,6**	**100,3**	
						обед									
1	Борщ из св. капусты с картофелем и со сметаной	250/5	1,4	3,9	8,7	83,0	39,8	20,9	43,7	1,0		0,4	0,0	8,5	82
2	Пельмени мясные отварные с маслом	250/5	3,1	5,5	11,8	115,5	88,1	31,3	61,0	1,2		114,4	0,0	25,6	392
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
4	огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	7,1									
5	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
6	Банан	100	3,1	5,5	11,8	115,5	8,0	42,0	28,0	0,6			0,0	10,0	338
7	Кондитерские изделия	30	2,6	3,5	20,9	124,4									
	Итого:		**15,0**	**19,0**	**88,1**	**602,3**	**147,0**	**95,6**	**135,5**	**3,4**	**0,0**	**131,6**	**2,7**	**44,5**	
	Всего		26,8	29,1	161,7	1032,8	461,2	143,1	244,2	5,9	0,0	148,4	5,3	144,8	
						День 7									
						завтрак									
1	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,4	41,1	320,0	0,2	0,0			21,3	76,8	28,2	1,4	426
2	Каша молочная пшенная	250	7,3	4,3	38,3	221,0	292,8	44,1	105,2	1,5			0,0		173
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
4	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
	Итого:		**18,4**	**19,2**	**113,0**	**697,9**	**304,1**	**45,5**	**108,0**	**2,1**	**21,3**	**93,6**	**30,8**	**1,7**	
						обед									
1	Суп с мясными фрикадельками	250	2,0	5,1	12,0	107,3	29,2	24,2	56,7	0,9		0,6	0,1	8,4	104
2	Жаркое по домашнему	250	16,2	18,1	16,6	295,0	30,5	42,5	205,8	3,9			0,1	6,8	259
3	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,5	8,5									
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
5	Какао с молоком сгущеным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,0	1,5	379
6	Печенье затяжное	20	2,0	2,0	14,0	83,0	8,0	42,0	28,0	0,6			0,0	10,0	338
8	Яблоко свежее	100			7,0	44,0									

9															
	Итого:		**28,3**	**28,3**	**100,3**	**793,0**	**226,3**	**138,0**	**422,5**	**8,1**	**0,0**	**17,4**	**2,9**	**26,9**	
	Всего		46,7	47,5	213,3	1490,9	530,4	183,5	530,5	10,2	21,3	111,0	33,7	28,6	
						День 8									
						завтрак									
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,4	3,8	14,4	120,0	130,4	21,3	109,5	0,5	26,4		0,1	0,7	120
2	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
3	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,00	16,8	2,6	0,3	ПР
	Итого:		**9,6**	**4,4**	**83,2**	**421,5**	**170,9**	**47,5**	**146,1**	**1,7**	**26,4**	**16,8**	**2,7**	**2,0**	
						обед									
1	Суп картофельный с клецками	250	3,6	3,8	5,6	69,6									108
2	Рис припущенный с маслом	200/5	3,6	4,3	36,7	199,9	2,4	19,0	60,6	0,5			0,02		305
3	Фрикадельки из говядины с овощами	120/30	21,3	9,9	0,9	178,1	29,8	15,6	75,3	1,0	29,3	54,0	0,04	0,66	280
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
5	огурец свежий	100	0,4	0,1	1,3	7,1									
6	чай с сахаром	200	0,5		9,5	40,0	11,1	1,4	2,8	0,3				0,03	376
	Итого:		**33,4**	**18,6**	**78,0**	**611,6**	**43,4**	**36,0**	**138,7**	**2,2**	**29,3**	**70,8**	**2,7**	**1,0**	
	Всего		43,1	23,0	161,2	1033,2	214,3	83,5	284,8	3,9	55,7	87,6	5,4	3,0	
						День 9									
						завтрак									
1	Булочка с повидлом обсыпная	100	6,6	14,4	41,1	320,0	0,2	0,0			21,3	76,8	28,2	1,4	426
2	Груша свежая	100		0,2	7,7	34,1	19,0	12,0	16,0	2,3			0,0	5,0	338
3	Напиток их плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	21,3	3,4	3,4	0,6			0,01	100,0	388
	Итого:		**7,0**	**14,9**	**66,1**	**426,9**	**40,5**	**15,5**	**19,4**	**2,9**	**21,3**	**76,8**	**28,2**	**106,4**	
						обед									
1	Творожная запеканка	250	20,5	15,5	39,2	120,0	136,9	18,6	150,6	0,5	45,5		0,0	0,3	223,0
2	Картофельное пюре	200	3,2	5,0	21,1	141,8	38,2	28,7	89,5	0,9	33,2		1,2	3,8	312
3	Рыба, тушенная с овощами	120/30	9,8	5,0	3,8	105,0	31,4	26,0	159,4	0,6	5,3		0,0	4,7	229
4	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР

5	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,5	8,5									
6	компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8	32,32	17,56	21,90	0,48			0,02	0,06	348
	Итого:		**38,6**	**26,0**	**117,4**	**607,0**	**238,9**	**90,8**	**421,4**	**2,7**	**84,0**	**16,8**	**3,9**	**9,2**	
	Всего		45,6	40,9	183,5	1033,9	279,4	106,3	440,8	5,6	105,3	93,6	32,1	115,5	
День 10															
завтрак															
1	Бутерброд с сыром российским	60	5,8	8,3	14,8	157,0	139,2	9,5	96,0	0,5	59,0		0,04	0,1	3
2	Омлет натуральный	140	6,9	9,7	1,3	119,8	52,7	8,9	116,2	1,3	148,7		0,0	0,1	210
3	Какао с молоком сгущеным	200	3,7	2,6	25,1	138,4	158,7	29,3	132,0	2,4			0,03	1,5	379
4	Банан	100	1,1	0,4	15,8	70,9	8,0	42,0	28,0	0,6			0,0	10,0	338
	Итого:		**17,5**	**20,9**	**57,0**	**486,1**	**358,6**	**89,7**	**372,2**	**4,8**	**207,7**	**0,0**	**0,2**	**11,7**	
обед															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,0	2,0	11,7	92,8	39,4	30,8	200,4	1,0	1,0		0,1	12,5	87
2	Макаронные изделия отварные с маслом	250	5,1	7,5	28,5	201,9	11,2	8,6	37,2	0,9			0,1		202
3	Гуляш из отварного мяса с овощами	120/30	9,5	9,2	3,0	132,7	16,8	9,1	73,6	0,8	18,2		0,1		
5	Хлеб из муки пшеничной	80	4,0	0,5	24,2	116,9	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	16,8	2,6	0,3	ПР
6	Компот из изюма	200	1,3	0,1	44,7	184,6	40,5	26,2	36,6	0,9			0,0	1,0	348
	Итого:		**26,8**	**19,3**	**112,0**	**728,9**	**107,9**	**74,7**	**347,8**	**3,8**	**19,1**	**16,8**	**2,9**	**13,8**	
	Всего		44,3	40,3	169,0	1214,9	466,5	164,4	720,0	8,6	226,8	16,8	3,0	25,5	