

Утверждаю
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения –
средней общеобразовательной
школы №1 г. Аркадака
Марченко Н.С./



Десятидневное меню
МБОУ-СОШ№1
г. Аркадака Саратовской
области

(для питания детей с учетом особенностей здоровья)

Меню - обед (осень-зима) 10 дней

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб ржанопшеничный	1,8	0	13	65	,	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Апельсин	0,9	0	81	43	34	0	0	0,3	0	0	0	60
Итого			29,06	21,08	196,44	696,76	141,74	99,19	411,21	5,9	43	0,26	1,9	842,05

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	00	8,25
145	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Чай с лимоном	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	23,2	2,13	2	0	0	2,13
	2/40	Хлеб ржанопшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10
Итого			20,21	19,35	76,53	497,72	126,49	111,86	161,18	5,98	2,01	0,21	0,9	38,51

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежей кинусты с расти- тельным маслом	1,62	10,08	9,55	136,44	45,72	17,33	31,46	0,61	0	0	0,14	26,7
104,11	1/250/25	Суп картофельный с мясом говядины	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
282	1/80	Йогурт	2,8	11,66	13,4	82	100	10,0	109	4,6	46,0	0		
349	1/200	Кофейный напиток	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0	0,03	0	1,47
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	Итого		16,85	31,78	198,84	802,94	274,02	115,84	403,92	8,81	50,95	0,37	2,26	105,24

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из моркови с растительным мас- лом	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06		3,29
96	1/250/25	Рассольник ленин- градский на кури- ном бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
202/203	1/150	Каша гречневая рас- сыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/200	Компот из сухо- фруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	30	Сыр Российский	7,8	8,04	0	105,6	312	0	0	0,36	0	0	0	8,4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Апельсин	0,9	0	81	43	34	0	0	0,3	0	0	0	60
	Итого		30,32	42,23	101,29	809,23	412,58	90,52	193,94	3,87	0,04	0,27	2,06	35,89

День 5

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные веще- ства				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

76	1/60	Салат из варёной столовой свеклы	4,31	9,99	7,66	126,48	34,03	19,14	37,61	1,26	0	0,02	0	87
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
145	1/150	Каша овсяная раскатанная	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
223	1/200	Йогурт	2,8	11,16	13,4	83	100	10,0	10,9	4,6	46	0	0	0
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			32,13	41,09	108,28	843,56	242,62	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32

День 6

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
268	1/80	Котлета мясная из говядины	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	32
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	10	0,06	17	38
Итого			15,39	17,67	90,95	655,02	113,93	135,11	154,0	7,11	0,27	0,06	0,41	33,21

День 7

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

63	1/60	Салат из припущенной моркови с курчгой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
349	1/200	Чай с лимоном	0,53	0	9,87	41,6	15,33	12,27	0	3,6	0	0	0	2,13
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10
Итого			26,35	22,82	86,74	671,22	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Винегрет с растительным маслом	0,53	6,08	3,16	69,98	8,23	6,77	17,20	0,30	0	0,02	0	4,40
108-109	1/250/50	Суп рыбный с картофелем	10,25	4,58	16,85	168,28	102,15	54,35	165,4	0,88	0,025	0,1	0,2	8,9
287	1/200/50	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
388	1/200	Какао на молоке	1,2	1,3	14	60	61,78	0	0	0,02	0	0,02	0	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
223	1/200	Йогурт	2,8	11,16	13,4	83	100	10,0	10,9	4,6	46	0	0	0
Итого			20,38	19,16	88,21	590,56	122,26	128,18	377,9	6,39	60,23	0,09	0,4	168,81

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

73	1/60	Салат из моркови с яблоком	1,22	7,09	6,19	95,83	25,38	35,72	51,84	0,66	0	0,06	0	3,29
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясном бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
143	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Макарони	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	10	0,06	17	38
Итого			30,03	26,18	204,44	737,33	109,13	86,66	286,8	3,14	0,08	0,2	3,3	32,195

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Отвар из шиповника	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,1	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	0,002	0	0,03	0	10
Итого			27,11	26,64	121,61	763,01	252,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19