

Утверждаю:
Директор МБОУ "СОШ" с.Усть-Уса

Е.В.Дьячкова

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов
(осень-зима)**

№ рецепта	День 1 понедельник	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
173	завтрак 2	каша гречневая вязкая на молоке	200	6	10.05	49.36	320	0.22	0.21	32	0.87	79.6	315.4	2.1	221.6
379		кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	29.33	132	2.4	158.67
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		хлеб ржано- пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
209		яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
64		салат(курага, морковь, йогурт)	100	2.27	0.4	16.64	79.2	0.06	2.73	1.98	0	40.2	72.5	0.86	61.24
338		яблоки	100	0.63	0.25	9.84	45	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
		итого		20.28	18.39	124.86	754.98	0.41	12.41	133.98	1.87	199.13	657.7	7.68	479.11
82	обед	борщ из свежей капусты	250	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	0	2.4	26.2	53.03	1.18	34.45
309		макароны отв. с маслом	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
267		котлета мясная с соусом	100\20	20.83	72.8	10.97	620	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
342		компот из яблок с лимоном	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
		итого		33.26	85.97	106.53	1170.47	0.26	12.44	5.8	6.82	79.34	301.83	5.08	110.01
	итого за день		53.54	104.36	231.39	1925.45	0.67	24.85	139.78	8.69	278.47	959.53	12.76	589.12	

№ рецепта	День 2 вторник	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Мg	Р	Fe	Са
310	завтрак 2	пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.25	183	1.54	5	44.2	0.2	35.6	102.6	1.14	51
281		биточки из говядины	100	9.23	7.78	7.61	137.5	0.05	0.02	22.056	0	17.45	91.33	0.81	19.3
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
50		салат из свеклы\чеснок\с	100	4.68	9.38	7.2	131.9	0.02	5.78	38.5		22.98	109.26	1.28	161.7
338		груши	100	0.4	0.3	10.3	47	0.03	0.64	0	0.33	33.6	22.4	0.48	6.4
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
		итого		21.17	24.30	86.90	652.14	1.68	11.71	104.76	0.97	132.96	386.32	6.68	261.20
98	обед	суп крестьянский с круп	250	2.7	2.78	14.58	90.68	0.01	10	0	0	26.5	222.5	0.76	49.25
291		плов из отварной птицы	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34
24		салат из огурцов и помид	100	0.98	6.08	3.65	70.7	0.05	8.25	0	0	16.03	34	0.75	19
342		компот из свежих плодов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		киви	100	0.6	0.4	9	47	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
		итого		24.56	20.29	106.16	704.8	0.25	34.07	19.47	1.24	146.57	499.4	4.75	99.99
		итого за день		45.73	44.59	193.06	1356.94	1.93	45.78	124.23	2.21	279.53	885.72	11.43	361.19

№ рецепта	День 3 среда	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Мg	Р	Fe	Са
203	завтрак 2	макароны отварные с мас	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
301		кнелли куринные с маслом	100	16.68	24.82	6.32	315	0.06	1.82	131	0	18.1	1.52	1.52	72
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
326		соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
346		компот из лимона	200	0.45	0.1	17	141.2	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
48		салат вит.(ябл\пом\ог\мо	100	0.83	6.1	5.27	79.4	0.04	8.75	0	0	18.21	30.76	1.05	19.4
		итого		28.56	40.72	90.87	914.43	0.25	22.67	139.64	3.04	68.36	143.65	4.71	159.37
102	обед	суп гороховый	250	7.5	3.25	17.25	128.25	0.23	5.83	0	0	35.58	88.1	2.05	42.68
302		греча рассыпчатая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.22	0	0	0	149.34	224	5.34	15.58
246		гуляш мясной	100	8.01	8.63	2.18	98.25	0.09	4.66	0	0.59	17.59	57.91	1.91	19.25
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98	40.48
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
338		яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
		итого		31.72	18.2	129.3	673.6	1.72	18.49	1.11	30.54	289.98	428.17	55.2	133.59
	итого за день		60.28	58.92	220.17	1588.03	1.97	41.16	140.75	33.58	358.34	571.82	59.91	292.96	

№ рецепта	День 4 четверг	наименование блюда	выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
143	завтрак 2	рагу из овощей	200	3.37	20.94	16.38	270.47	0.11	23.83	87.62	0	30.97	85.71	1.14	70.78
278		тефтели из говядины пар	100	8.17	8.77	10.9	158.76	0.07	2	29.17	0.5	27.26	204.6	3.76	40.17
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		томаты в с/с	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0	0	0	0	0	0	0	0
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
		итого		15.37	30.33	60.89	583.47	0.22	27.96	116.8	0.94	82.1	352.11	7.87	135.48
108	обед	суп картофельный с клец	250	2.8	3.68	15	115.6	0.11	5.75	21.05	0	25.35	72.23	1.18	33.4
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
304		рис рассыпчатый	180	1.2	6.5	44.02	140.07	0.02	0	32.4	0.72	22.81	73.8	0.64	3.13
288		кура отварная с маслом	100\5	23.48	25.83	0.48	328	0.04	0	20	0.17	20	143.3	2	40
348		компот из изюма с кураго	180	1.17	1.37	40.21	166.14	0.03	1	0	1	26.2	36.6	0.86	40.48
47		салат из квашенной капуста	100	3.5	12.13	18.38	189.38	0.22	19.82	0	0	16.02	33.95	0	52.23
	итого		35.31	49.91	137.41	1032.7	0.46	26.57	73.45	2.41	123.58	394.68	5.12	178.44	
	итого за день		50.68	80.24	198.3	1616.2	0.68	54.53	190.2	3.35	205.68	746.79	12.99	313.92	

№ рецепта	День 5 пятница	наименование блюда	выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
171	завтрак 2	каша пшеничная	200	9.31	5.2	30.47	232	0.16	1.04	19.2	0	46.9	182.54	1.19	135.1
15		сыр порционный	30	6.75	6.50	0.00	87.00	0.02	0.21	78	0.15	10.5	150	0.3	264
389		сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
338		киви	100	0.63	0.25	9.84	45	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
ПР		шоколад	30	2.46	9.99	16.05	161.4	0	0	0	0	0	0	0	0
410		шанги наливные	100	9.6	6.21	91.92	385.42	0.09	0.09	20.83	0	20.14	49.52	1.25	18.06
34		салат летний(карт\ог.св\пц	100	2.52	7.25	6.54	101.5	0.05	7.34	24.7	0	16.94	53.22	0.92	28.05
		итого		31.77	35.4	164.92	1054.7	0.37	20.68	142.7	0.67	136.08	471.68	6.94	465.61
106	обед	суп рыбный	250	1.75	2.24	12.3	84.8	0.12	11.08	0	0	29.35	71.1	1.1	24.18
310		картофель отварной	180	3.6	0.72	28.44	149.6	0.2	29	0	0.2	44	108	1.6	24
270		котлеты московские	100\20	10.86	21.78	11.67	288	0.06	0.16	15.63	0	12.66	79.9	1.32	112.08
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
342		компот из св.фруктов	200	0.16	0.16	23.88		0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
326		соус/подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
	итого		20.15	26.87	97.74	641.06	0.44	42.14	24.27	1.12	105.23	319.47	4.86	201.01	
	итого за день		51.92	62.27	262.66	1695.8	0.81	62.82	167	1.79	241.31	791.15	11.8	666.62	

№ рецепта	День 6 понедельник	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
174	завтрак 2	каша рисовая	200	5.71	10.33	40.9	280	0.06	0.91	52.19	0	34.72	149.9	0.57	124.45
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
338		яблоки	100	1.26	0.5	19.68	90	0.02	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
319		морковь тушенная с с	100	1.40	2.81	8.04	63.10	0.04	2.65	16.8	0	34.15	52.62	0.65	29.25
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		хлеб ржано-пшеничн	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
209		яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
		шоколад	30	2.46	9.99	16.05	161.4	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого		19.14	28.65	114.36	791.68	0.19	13.69	168.99	1	131.14	363.52	5.67	206.63
92	обед	щи из квашенной кап	250	1.64	4.93	6.28	81.5	0.05	11.08	0	0	20.43	44.28	0.78	47.33
284		запеканка картофель	200/30	20.96	23.51	26.05	393.75	0.12	1	50	0.75	46.75	176.25	2	60.25
20		салат из св.огурцов	100	0.34	2.7	0.9	25.5	0.03	6.65	0	2.74	13.3	28.62	0.48	16.15
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
346		компот из апельсина	200	0.4	0.1	33.6	138.8	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
326		подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
		итого		27.12	33.21	88.28	758.21	0.27	30.83	58.64	4.01	104.13	310.72	4	175.7
	итого за день		46.26	61.86	202.64	1549.9	0.46	44.52	227.63	5.01	235.27	674.24	9.67	382.33	

№ рецепта	День 7 вторник	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
203	завтрак 2	макаронь отварные с	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.07	0	0	2.34	9	41.4	0.9	14.4
267		шницель из говядины	100	15.62	54.6	8.22	465	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
ПР		хлеб ржано-пшеничн	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
326		соус \подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
346		компот из мандарино	200	0.4	0.1	33.69	138.8	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02		0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
23		салат из помидор	100	1.1	6.11	4.6	77.7	0.05	18.05	0	0	17.46	31.84	0.83	17.74
ПР		конфеты	30	2.46	9.99	16.05	161.4	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого		30.18	80.5	124.84	1221.7	0.29	30.49	14.44	3.94	81.85	313.61	5.21	127.27
99	обед	суп из овощей	250	1.28	3.99	7.3	76.2	0.08	10.63	0	2.43	27.5	188.25	0.83	43.25
211		омлет с сыром	200	23.91	39.23	3.4	463.3	0.13	0.43	484	0	29.1	416.3	3.67	348.7
45		салат из капусты с м	110	1.44	3.58	7.12	66.44	0.02	18.81	0	0	16.6	31.14	0.52	27.47
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		30.57	47.25	64.77	814.26	0.3	30.98	484	4.06	115.51	711.16	6.42	473.6
	итого за день		60.75	127.75	189.61	2036	0.59	61.47	498.44	8	197.36	1024.77	11.63	600.87	

№ рецепта	День 8 среда	наименование блюда	выход,	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca	
302	завтрак 2	греча рассыпчатая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.22	0	0	0	149.34	224	5.34	15.58	
294		котлета куринная	100	16.68	19.7	20.01	324	0.1	0.9	53.8	0	22.2	80	3.62	59.78	
386		йогурт	200	5.8	5.0	8.0	100	0.06	1.41	40	0	28	190	0.21	240	
326		соус\подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75	
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6	
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6	
20		салат из св.огурцов	100	0.85	6.75	2.25	63.75	0.03	6.65	0	2.74	13.3	28.62	0.48	16.15	
					38.52	38.91	105.05	914.78	0.46	9.06	102.44	3.18	227.26	576.49	10.55	360.46
96	обед	рассольник	250	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	2.43	28	34.95	1.03	16.55	
291		плов из отварной птицы	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34	
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2	
389		сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14	
67		винегрет	100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24	
338		апельсины	100	0.63	0.25	9.84	45	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4	
			итого		25.2	29.32	99.57	760.37	0.39	41.95	19.47	3.47	156.37	324.72	7.56	81.73
			итого за день		63.72	68.23	204.62	1675.2	0.85	51.01	121.91	6.65	383.63	901.21	18.11	442.19

№ рецепта	День 9 четверг	наименование блюда	выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
310	завтрак 2	картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	1.54	5	44.2	0.2	35.6	102.6	1.14	51
234		котлета рыбная	100	11.8	14.04	18.12	225.46	0.09	0.43	12.12	0.62	26.12	170.62	0.76	53.88
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
326		подлива\соус	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
55		салат из свеклы с сол.огу	100	1.42	6.03	6.27	85	0.03	5.95	0	0	18.62	39.5	1.07	30.72
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
			итого		20.70	28.48	88.31	671.34	1.71	11.75	64.96	1.26	106.49	388.72	6.00
121	обед	суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.68	89	0.05	0.83	33		17.68	113.68	0.15	159.5
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
267		шницель мясной с соусом	100	15.62	19.66	8.22	465	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
309		макароньы отварные	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
342		компот из яблок с лимоном	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
338		бананы	100	0.63	0.25	9.84	45	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
326		подлива\соус	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
			итого		31.18	34.21	111.68	1076.2	0.32	11.07	47.44	5	113.84	417.55	4.81
		итого за день		51.88	62.69	199.99	1747.55	2.03	22.82	112.40	6.26	220.33	806.27	10.81	443.96

№ рецепта	День 10 пятница	наименование блюда	выход, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
173	завтрак 2	пшеничная каша мол	200	6	10.05	49.36	320	0.22	0.21	32	0.87	79.6	315.4	2.1	221.6
389		сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
48		салат вит.(ябл\пом\ог	100	0.83	6.1	5.27	79.4	0.04	8.75	0	0	18.21	30.76	1.05	19.4
410		ватрушка с джемом	100	9.29	6.21	61.28	462.5	0.11	0.11	25	0	24.17	59.42	1.5	21.67
338		бананы	100	1.26	0.5	19.68	90	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
15		сыр порционный	20	4.50	4.33	0.00	58	0.01	0.14	52	0.1	7	100	0.2	176
		итого		22.38	27.19	145.69	1052.3	0.43	21.21	109	1.49	170.58	541.98	8.13	459.07
82	обед	борщ из св.капусты	250	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	0	2.4	26.2	53.03	1.18	34.45
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
67		винегрет	100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24
275		зразы фаршированнь	200	16.52	149	22.79	292	0.08	0.18	17.47	0	29.11	176.72	12.11	60.35
342		компот из фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
338		мандарины	100	1.26	0.5	19.68	90	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
		итого		24.68	167.96	106.42	827.77	0.25	29.91	17.47	3.64	124.84	340.62	15.38	153.44
	итого за день		47.06	195.15	252.11	1880.1	0.68	51.12	126.47	5.13	295.42	882.6	23.51	612.51	

При составлении меню использовался "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Москва, изд-во Дели плюс 2017)

Медицинская сестра шко

Зав.производством школ