

Утверждаю:

Директор МБОУ «Платинская ООШ»

Боянкина И.В.

01.09.2012

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей 5-9 классов
МБОУ «Платинская ООШ»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Обед											
50	Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	0,70	0,10	0,12	0,70
170	Борщ с мясом цыплёнка со сметаной	250	2,78	8,39	15,07	102,5	44,38	1,19	0,05	0,06	10,29
608	Фрикадельки мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	21,88	1,50	0,10	0,08	0,15
692	Картофель отварной (паровой)	180	3,43	8,66	30,71	170,82	17,57	1,39	0,18	0,20	25,20
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	1,95	0,20	23,9	110,00	12,00	0,80	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		33,10	32,50	129,90	944,50	131,20	7,25	0,54	0,61	36,34
2 ДЕНЬ											
Обед											
50	Икра кабачковая	100	2,00	6,00	8,50	122,00	41,00	0,70	0,02	0,04	7,00
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	7,19	17,14	104,75	24,60	1,09	0,11	0,07	8,25
305	Котлеты паровые из мяса цыплёнка	110	18,02	10,24	25,18	244,20	38,40	2,50	0,10	0,13	0,86
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	187,08	26,35	2,08	0,28	0,29	37,80
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,0	23,86	96,72	0,20	0,60	0,01	0,02	0,20
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		32,65	34,70	144,12	1019,38	145,92	8,64	0,61	0,69	54,11
3 ДЕНЬ											
Обед											
178	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,60	14,50	23,0	0,60	0,03	0,04	5,00
81	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	4,87	4,80	18,89	138,24	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
150/355	Голубцы ленивые с соусом сметанным с	100/30	10,14	13,60	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43

	томатом										
694	Картофельное пюре	180	5,67	7,90	30,18	177,58	44,37	1,21	0,16	0,18	21,80
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		28,67	29,90	127,90	895,38	189,19	27,99	0,60	0,58	51,67
4 ДЕНЬ											
<i>Обед</i>											
21	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14,0	0,90	0,06	0,04	25,0
197 СР-05	Рассольник с мясом цыплёнка	250	4,02	9,04	20,26	164,61	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
608	Биточки мясные	100	13,74	13,88	25,70	228,75	21,88	1,50	0,10	0,08	0,15
354	Соус сметанный	30	0,57	1,71	1,56	23,40	18,40	0,02	0,02	0,03	0,00
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,55	6,73	34,00	211,90	15,57	4,73	0,22	0,24	0,00
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	0,14	0,01	0,01	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		35,11	34,90	148,34	1047,90	131,87	9,75	0,54	0,61	22,63
5 ДЕНЬ											
<i>Обед</i>											
76	Морковь отварная	110	1,54	0,14	14,84	65,71	63,71	0,70	0,05	0,06	5,80
4	Щи со сметаной, с куриным мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,59	43,33	0,80	0,06	0,06	18,46
608	Котлета мясная паровая	110	15,55	11,55	15,70	228,75	21,88	1,50	0,10	0,08	0,15
344	Рагу овощное	180	3,75	12,20	17,33	179,20	28,68	1,18	0,08	0,09	10,40
392	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		25,63	31,65	139,08	891,69	184,09	7,45	0,33	0,41	34,66
6 ДЕНЬ											
<i>Обед</i>											
21	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	21,40	14,0	0,90	0,06	0,04	25,0
200 СР-05	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,61	11,40	16,34	167,25	45,30	1,26	0,10	0,09	9,11
255	Тефтели рыбные натуральные	120	10,96	11,64	15,51	160,74	64,05	0,89	0,11	0,12	0,51
833	Соус томатный	30	0,77	1,24	1,06	23,40	7,05	0,02	0,02	0,03	0,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,25	5,42	31,73	185,14	5,83	1,33	0,07	0,08	0,00
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0,0	23,86	96,72	0,20	0,60	0,01	0,02	0,20
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		31,30	33,40	130,32	947,08	151,80	6,67	0,46	0,52	34,82
7 ДЕНЬ											

<i>Обед</i>											
50	Зелёный горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	20,00	0,70	0,10	0,12	0,70
59	Свекольник со сметаной	250	2,34	10,99	23,68	189,25	23,14	0,09	0,14	0,15	8,50
436	Жаркое домашнему с мясом цыплёнка	220	17,53	13,13	35,95	226,82	31,10	4,03	0,21	0,23	8,97
959	Какао с молоком	200	3,08	4,88	25,49	193,72	122,00	0,56	0,04	0,15	1,30
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		32,34	32,70	129,64	942,22	211,61	7,05	0,58	0,69	19,47

8 ДЕНЬ

<i>Обед</i>											
34	Свекла отварная	100	0,31	1,91	6,11	26,44	34,03	1,23	0,02	0,03	8,70
200	Суп картофельный пюре с гречками	250	2,34	2,83	20,64	101,25	25,85	1,18	0,14	0,13	12,00
241	Зразы твороженные со сгущённым молоком	100/40	20,61	23,82	39,99	405,78	280,44	1,39	0,13	0,30	0,45
869	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	0,14	0,01	0,01	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		29,69	32,10	132,26	936,70	369,67	5,61	0,39	0,61	22,98

9 ДЕНЬ

<i>Обед</i>											
50	Икра кабачковая	100	2,00	6,00	8,50	122,00	41,00	0,70	0,02	0,04	7,00
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,29	3,70	21,99	108,50	31,90	1,61	0,15	0,16	4,95
646/ 833	Суфле из мяса цыплёнка с рисом с томатным соусом	200/30	13,80	15,30	54,55	336,47	45,10	2,19	0,06	0,11	1,01
965	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	106,60	240,00	0,20	0,08	0,30	2,60
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		31,18	33,50	132,66	956,86	373,37	6,37	0,40	0,54	15,56

10 ДЕНЬ

<i>Обед</i>											
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,60	14,50	23,0	0,60	0,03	0,04	5,00
80	Суп картофельный с пшённой крупой	250	2,18	4,84	16,29	91,50	24,00	0,96	0,11	0,12	8,25
261/ 354	Печень тушёная в сметанном соусе	100/30	15,65	17,74	9,28	223,25	20,40	5,10	0,36	0,40	25,61
679	Рис отварной	180	6,92	5,26	38,32	227,45	1,46	2,92	0,13	0,14	0,00
859	Компот из свежих плодов (яблок)	200	1,95	0,20	23,90	110,00	12,00	0,80	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,00	1,60	14,10	82,50	8,34	1,19	0,05	0,09	0,00
	Хлеб пшеничный	90	3,29	1,90	23,92	209,93	7,03	0,48	0,04	0,05	0,00
	ИТОГО:		33,79	31,64	128,41	933,56	96,23	12,05	0,74	0,85	38,81