



«Утверждаю»
директор школы
Гусев А.И.

Примерное 10-дневное меню
для обеспечения питанием детей в МБОУ СОШ с. Сизим.

1 день														
№ технол о- гическ ой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
6.1	Запеканка творожная	100	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0	226,4	48,92	344,9	0,84
11.1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	14	90	0,56
6.9	Сыр порционный	25	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,3	10,98	149,6	0,3
13.1	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
6.7	Йогурт	200	5,8	5	8	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
прием пищи:			44,85	36,4	85,49	735,53	0,18	2,64	0,51	0,2	859,7	101,9	768,5	1,9

2 день

Завтрак

228	4.3	рыба запеченная	120	20,65	11,68	3,35	200	0	2,73	0,3	40,73	42,55	0	0	0,91
312	8.1	Картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62	0	20,95	0	0	43,74	32,21	0	1,16
57	11.4	Чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59	0	2	0	0	2,34	0,63	0	0,08
12.4.1.	10.7	Хлеб	100	8	0,8	49	235	0	0	0	0	0	0	0	0
10.5	13.1	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
71	9.9	Нарезка овощная	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	7	0	0,3
421	10.2	Сдобная булочка	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0	0	0	0	15,5	6,5	0	0,65
Итого за прием пищи:				38,05	26,15	133,92	935,12	0	30,68	0,3	40,73	115,6	46,34	0	3,1

3 день

Завтрак

82	1.4	Борщ	300/15/1	6,3	13,2	20	224,6	0,2	12	0,2	0,4	51,7	38,5	102,6	1,9
349	11.6	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103	0	0,46	0	0	51,36	6,9	0	1,42
406,467	10.4	пирожок печеный	50	3,79	5,14	19,54	136,8	0	13,5	0	0	25,42	9,9	0	0,69
12.4.1.	10.7	хлеб	100	8	0,8	49	235	0	0	0	0	0	0	0	0
71	9.9	Нарезка овощная	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	7	0	0,3
Итого за прием пищи:				19,6	19,54	116,07	720,4	0,2	30,96	0,2	0,4	140	62,3	102,6	4,31

4 день

Завтрак

68	9.2	винегрет	100	1,24	1014	7,47	130	0	9,36	0	0	30,62	18,82	0	0,83
378	11.3	чай с молоком	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14
303	7.2	гречка	100	5,75	4,06	25,76	162,5	0	0	0,77	1,71	9,8	0,95	14,77	0,8
12.4.1.	10.7	хлеб	100	8	0,8	49	235	0	0	0	0	0	0	0	0
10.5	13.1	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
290	3.1	птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	0,05	0,02	43	0	54,5	20,3	132,9	1,62
Итого за прием пищи:				37,64	1039,04	128,57	986,5	0,05	10,88	43,77	1,71	275,3	61,1	147,7	3,39

5 день

Завтрак

302	7.1	Ризотто	300	34,4	34,2	50,4	472,8	0,04	1	0	3	8	10	77	1
71	9.9	Овощная нарезка	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	7	0	0,3
12.4.1.	10.7	хлеб	100	8	0,8	49	235	0	0	0	0	0	0	0	0
378	11.3	Чай молочный	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14
10.5	13.1	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				48,4	41	143,34	966,8	0,04	7,5	0	3	199,8	38,03	77	1,44

6 день

Завтрак

290	3.1	Птица тушеная	125/50	16,5	11,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	19	144	1
302	7.1	отварной рис	200	6,2	8,4	65,5	361,7	0,1	0	0,1	0,6	14,2	41,4	125,7	0,9
71	9.9	Овощная нарезка	50	1	0,4	2,3	21	0	5	0	0	11,5	7	0	0,3
378	11.3	чай с молоком	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14
421	10.2	Булочка сдобная	50	3,95	4,7	27,75	169,5	0	0	0	0	15,5	6,5	0	0,65
12.6	10.7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
15	6.9	сыр порционный	25	5,78	7,45	0	91,29	0,01	0	0,08	0,16	221,1	9,21	125,6	0,25
966	6.7	Йогурт	200	5,8	5	8	108	0,04	0,6	0,08	0	248	28	184	0,2
Итого за прием пищи:				50,03	43,15	171,59	1279,49	0,41	16,1	0,34	5,36	749,6	151,1	666,3	7,44

7 день

Завтрак

14	6.10	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
15	6.9	Сыр (порциями)	25	6,89	8,88	0	108,73	0,01	0	0,09	0,2	263,3	10,98	149,6	0,3
349	7.4	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	300/10	10,8	13,3	52,3	170,4	0,3	0,8	0,1	1,7	173,2	61,1	230,1	1,6
959	11.1	Канар с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
1241	10.7	Батон нарезной облащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1
Итого завтрак:				28,19	35,88	128,5	750,13	0,45	1,8	0,27	2	577,5	99,08	536,7	3,9

8 день

Завтрак

104	1.5	Суп с фрикадельками и сметаной	300/25/1	6,8	18,6	20	276,9	0,2	16,1	0,3	0,6	52,2	40,5	115,6	1,9
2008	258	Жаркое по-домашнему	250	19,6	16,4	27,1	395,3	0,3	14	0	1,5	26,5	52,3	228,3	3,6
349	11.6	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
12.6	10.6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				33,6	36	121,2	1007,2	0,72	30,1	0,31	4,8	117,7	127,8	453,9	10,2

9 день

Завтрак																
14.6.10		Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
209	5.2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1	
2008	254	Мясо отварное	60	9,6	12,2	0,2	133	0,1	0	0	0,2	18	10	81	1	
139	9.1	Капуста свежая тушеная	250	6,8	4,3	9,8	93	0,04	27	0,11	0,3	90	29	59	1,2	
378	11.3	чай с молоком	200/15	4,2	4,8	22,04	144	0	1,5	0	0	180,3	21,03	0	0,14	
12.4.1	10.7	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
Итого за прием пищи:				33,3	37,1	83,84	770	0,27	28,5	0,28	0,8	330,3	78,03	284	4,34	

10.10.2010

12.4.1	10.7	Сдобная выпечка: пончики и сырники с маком (разнообразно)	100	0.8	5.1	3.4	0.8	0	1.8	0.1	2.3	17.6	15.5	32.6	1
12.4.1	10.7	Пшеница, пшеничная мука (разнообразно)	122.5	16.5	11.5	3.6	1.0	0.06	9	0.08	2.4	41	19	144	1
12.4.1	10.7	Рис, отваренный	200	6.2	8.4	65.5	361.7	0.1	0	0.1	0.6	14.2	41.4	125.7	0.9
12.4.1	10.7	Компот из черной смородины с витамином "С"	200	0.6	0.2	37.3	155	0	0.3	0	0	28	25.1	18.7	0.7
12.4.1	10.7	Хлеб ржаной-пшеничный, обогащенный	100	6.6	0.9	42.4	204	0.2	0	0	2.2	18	19	87	4
Итого за прием пищи:				30.8	26.1	152.2	965.7	0.36	25.3	0.28	7.5	118.8	120	408	7.6