

1

«Утверждаю»
директор МОУ Шелопугинская СОШ
/Н.С.Сергеева



Примерное 10-дневное меню МОУ Шелопугинская СОШ ЛОУ «Радуга»

Возрастная категория: 12-17 лет

Понедельник (день первый)

№ рсч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
210	Омлет натуральный с маслом	200	28,19	27,05	3,31	247,43	0,05	0,30	0,43	100,80	1,33
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,08	27,75	113,25	0,00	0,01	6,00	14,60	0,54
	Итого:		34,41	40,45	62,71	563,24	0,13	0,41	6,43	125,00	3,35
	Обед										
43	Салат из белокочанной капусты с маслом	100	0,92	3,04	5,42	52,00	0,01	0,02	23,08	30,97	0,39
119	Суп гороховый с говядиной	250	8,04	10,16	25,00	180,00	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28
278	Тефтели из говядины	100	31,76	16,60	5,44	125,00	0,06	0,13	0,00	13,63	1,03
139	Капуста тушеная	200	1,21	12,79	140,57	169,63	0,06	0,08	21,19	111,19	1,58
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,78	0,00	20,22	80,60	0,02	0,01	0,80	21,00	0,70
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
429	Булочка «Веснушка»	50	3,80	3,10	25,20	143,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05
	Итого:		50,21	46,29	251,45	853,73	0,54	0,42	46,57	260,39	8,64

Вторник (день второй)

№ рсч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00
223	Запеканка из творога	200	15,63	9,24	49,73	278,75	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17
382	Какао с молоком	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		30,50	25,20	78,39	428,58	0,18	0,10	6,19	220,90	2,97
	Обед										
59	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	100	0,60	4,20	6,27	65,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
96	Рассольник «Ленинградский2	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
259	Жаркое по-домашнему	350	28,27	32,97	85,34	282,32	0,20	0,12	9,66	40,60	5,80
350	Кисель из брусники	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
451	Печенье «Нарезное»	60	3,60	4,60	43,38	223,80	0,22	0,16	0,00	24,00	2,10
	Итого:		42,87	48,17	215,09	887,72	0,71	0,39	21,86	161,45	11,96

Среда (день третий)

№ реч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
173	Каша геркулесовая молочная с маслом	250	7,66	9,29	52,77	292,48	1,20	0,34	0,34	183,73	2,26
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
3	Бутерброд с сыром с маслом	5/15/30	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
	Итого:		26,85	35,67	121,02	592,32	1,33	0,50	13,34	633,93	29,92
	Обед										
56	Салат овощной с яблоками	100	0,24	0,03	0,48	4,00	0,00	0,00	1,50	6,90	0,18
98	Суп крестьянский с пшеном	250	6,04	5,16	22,37	147,30	0,19	0,07	1,50	58,56	2,28
227	Минтай припущенный	120	19,69	14,79	0,00	309,75	0,08	0,15	0,00	16,35	1,23
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
369	Мусс яблочный	50	1,00	0,00	24,60	51,00	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40
	Итого:		34,48	27,06	130,30	871,45	0,53	0,43	10,80	206,00	13,49

Четверг (день четвертый)

№ реч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/50	9,63	15,03	28,25	337,50	0,08	0,04	1,25	198,75	1,00
350	Кисель из черной смородины	200	0,11	0,00	25,50	80,60	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03
	Итого:		17,34	24,73	81,95	629,10	0,19	0,09	11,25	232,55	2,33
	Обед										
48	Салат «Витаминный»	100	0,96	3,06	4,14	48,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	0,09	8,00	23,00	1,00
287	Голубцы с рисом и мясом с соусом	120	18,89	13,14	19,27	264,88	0,48	0,26	32,50	35,00	12,50
143	Рагу из овощей	200	4,25	5,71	18,38	160,00	0,11	0,08	23,75	80,00	1,38
389	Сок вишневый	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
450	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		37,40	30,01	137,04	875,98	0,92	0,60	85,25	195,55	20,60

Пятница (день пятый)

№ рел.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Груша	100	0,4	0	11,4	47	0,01	0,03	5	25	3
204	Макароны отварные с сыром	200	7,82	11,98	37,46	278,75	0,06	0,03	0,00	97,25	0,85
377	Чай с лимоном	200	0,75	0,15	14,83	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
1	Бутерброд с маслом с хлебом	15	0,12	10,87	0,20	99,15	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03
	Итого:		9,09	23,00	63,89	489,40	0,09	0,08	8,00	134,55	5,98
	Обед										
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
81	Борщ со свежей капустой	250	1,62	4,50	12,05	78,25	0,16	0,10	6,00	50,00	1,90
246	Гуляш из говядины	100	31,23	18,75	10,35	315,25	0,35	0,25	42,50	15,00	10,00
302	Рис отварной с маслом	200	9,64	10,67	52,04	192,00	0,11	0,07	22,80	76,80	1,32
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40
	Итого:		49,29	39,38	174,63	884,90	0,76	0,56	78,30	247,79	23,06

Понедельник (день шестой)

№ п.п.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Са	Fe
	Завтрак										
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	11,76	14,88	63,20	396,00	0,05	0,29	1,27	265,32	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30
	Итого:		14,76	15,28	104,40	576,60	0,15	0,37	11,27	310,37	3,76
	Обед										
71	Нарезка из свежих помидор порционированная	100	3,30	5,70	14,30	56,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
106	Суп картофельный с рыбой	250	11,14	9,20	24,40	95,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
268	Котлета мясная из говядины	100	24,58	28,29	16,36	247,50	0,10	0,08	37,50	95,00	5,00
303	Каша гречневая	200	7,53	7,28	33,00	156,00	0,05	0,08	18,00	65,00	3,00
350	Кисель из брусники	200	0,14	0,00	29,54	118,80	0,10	0,01	0,00	21,00	0,30
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
406	Пирожок с повидлом	36	2,00	0,80	17,00	83,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		52,39	51,87	164,20	858,90	0,52	0,34	81,50	273,05	12,92

Вторник (день седьмой)

№ рел.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Груша	100	0,40	0,00	11,40	47,00	0,02	0,03	5,00	25,00	3,00
223	Запеканка из творога	200	15,00	9,77	44,32	384,00	0,07	0,04	1,20	190,80	0,96
330	Соус сметанный	50	0,47	2,50	3,06	36,95	0,01	0,01	1,94	3,50	0,17
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		29,87	25,73	72,98	580,83	0,17	0,10	6,14	212,95	2,93
	Обед										
53	Салат из свеклы с маслом	100	2,52	4,86	26,04	58,00	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,72	2,72	20,92	157,00	0,04	0,03	1,00	14,00	2,00
255	Печень говяжья по- строгановски	120	23,93	26,69	59,98	247,50	0,11	0,06	9,00	69,00	1,35
312	Картофельное пюре	200	3,73	6,48	21,00	169,20	0,14	0,08	5,00	47,00	1,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
354	Кисель яблочный	200	0,11	0,00	25,50	100,60	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
369	Мусс яблочный	50	0,50	0,00	12,30	51,20	0,02	0,05	2,00	23,00	6,40
	Итого:		37,21	41,35	195,34	886,10	0,10	0,09	2,00	36,05	8,02

Среда (день восьмой)

№ п.п.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
194	Плов с изюмом	200	6,00	21,25	85,75	397,50	0,09	0,33	0,43	100,80	1,33
209	Яйцо вареное	40	2,50	2,30	0,10	31,40	0,05	0,23	0,23	56,00	35,00
376	Чай с сахаром	200	12,00	13,06	13,00	49,28	0,01	0,01	3,00	5,60	0,18
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		24,40	37,01	135,05	641,78	0,27	0,66	13,66	610,45	64,13
	Обед										
62	Морковь с сахаром	100	0,48	6,06	9,09	110,40	0,02	0,01	4,20	28,80	1,14
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	14,92	5,86	19,50	117,00	0,13	0,08	12,00	25,00	1,20
245	Бифстроганов в молочном соусе	100	13,95	3,02	5,25	264,00	0,05	0,02	2,40	20,00	0,56
309	Макароны отварные с маслом	200	4,25	9,23	16,38	197,50	0,70	0,41	18,00	55,50	1,39
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,08	0,00	32,25	87,60	0,02	0,04	0,80	41,14	0,68
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
	Итого:		37,38	24,77	112,07	879,10	1,00	0,61	37,40	183,49	6,59

Четверг (день девятый)

№ реч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
338	Банан	100	1,50	0,00	23,60	100,00	0,04	0,05	10,00	435,00	26,00
171	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,98	9,17	36,25	240,88	0,94	0,26	0,26	143,54	1,76
3	Бутерброд с сыром с маслом	30/15/50	5,69	13,32	31,65	150,56	0,08	0,10	0,00	9,60	1,48
377	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	0,01	0,01	0,00	21,00	0,30
	Итого:		13,37	22,49	107,50	556,44	0,18	0,10	1,33	300,60	4,30
	Обед										
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	2,60	8,60	114,00	0,01	0,01	10,80	19,60	0,28
96	Рассольник «Ленинградский»	250	6,59	5,80	25,00	133,00	0,09	0,05	8,00	34,00	1,00
228	Курица отварная	100	24,97	18,85	9,58	190,80	0,05	0,01	9,60	51,48	1,32
143	Рагу из овощей	200	3,40	4,59	13,10	128,00	0,09	0,06	19,00	64,00	1,10
389	Сок фруктовый яблочный	200	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,01	3,00	10,50	2,10
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,70	0,60	29,60	102,60	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
451	Печенье «Нарезное»	30	1,80	2,30	21,69	111,90	0,11	0,08	0,00	12,00	1,05
	Итого:		42,61	34,89	122,42	844,80	0,34	0,21	37,80	175,45	7,51

Пятница (день десятый)

№ реч.	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций после 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В 1	В 2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
302	Яблоко	100	0,40	0,00	12,60	52,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
222	Пудинг из творога с соусом молочным	200	11,50	4,50	57,55	275,00	0,04	0,03	0,00	108,75	0,75
8	Бутерброд горячий с колбасой	30/30	7,20	9,70	15,60	159,00	0,00	0,02	0,00	1,80	0,03
382	Какао с молоком	200	3,76	4,00	26,74	130,80	0,00	0,00	1,10	5,00	1,00
	Итого:		22,86	18,20	112,49	616,80	0,05	0,07	11,10	126,55	2,78
	Обед										
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	5,20	5,60	12,10	112,00	0,05	0,04	11,00	52,00	1,30
87	Щи из свежей капусты	250	1,72	4,90	8,35	84,75	0,05	0,03	1,33	10,67	1,33
265	Плов из говядины	350	24,66	28,14	32,68	487,90	0,14	0,05	6,80	81,60	1,87
348	Компот из изюма с витамином «С»	200	0,53	0,11	28,13	11,00	0,01	0,04	0,80	16,00	0,60
	Хлеб ржаной пшеничный	50	2,48	0,90	25,05	130,50	0,08	0,04	0,00	13,05	1,62
450	Песочник с изюмом	50	4,95	4,55	30,80	115,00	0,01	0,03	10,00	11,00	1,00
	Итого:		39,54	44,20	137,11	941,15	0,34	0,23	29,93	184,32	7,72