

Согласовано:

Утверждено:

Директор МАОУ «СШ д. Суголово

Черцова Н.А.



# **Примерное десятидневное меню Для обучающихся 5-11 классов**

Д. Суголово

2020



День 3 Среда

№ рецеп	прием пищи, наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества (мг)				
			г	Б	Ж		У	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ОБЕД</b>															
52	салат из свеклы	100	1,4	6,02	8,27	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,47	40,63	20,7	1,32		
82	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23		
227	рыба припущенная	120	20,65	10,6	1	109	0,09	6,08	0	1,45	29,5	57,73	23,8	1		
312	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,38	103,92	33,3	1,21		
349	компот	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	<b>ИТОГО</b>		33,81	28,23	115,7	788,92	0,43	45,93	0	8,2	210	355,62	145,4	6,94		

День 4 Четверг

№ рецеп	прием пищи, наименование блюда	масса порции г	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества (мг)				
			г	Б	Ж		У	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>ОБЕД</b>															
45	салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,03	17,1	0	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46		
88	щи из капусты	250	2,2	6,19	9,88	112,19	0,08	19,7	0	2,94	61,56	61,25	27,66	1,04		
305	рис припущенный	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0	0	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64		
269	котлета куриная	100	20,93	20,11	19,54	343,2	0,24	1,08	64,56	82,08	71,74	96	26,64	4,34		
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	<b>ИТОГО</b>		34,98	36,82	128,3	1013,3	0,47	37,91	64,56	94,67	189,4	336,8	114,4	8,24		

День 5 Пятница

№ реч	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мд	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
70	овощи соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8	0,02	2,8	0	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48	
103	суп с макаронными изделиями	250	2,56	2,78	15,69	109	0,09	6,08	0	1,45	29,5	57,73	23,8	1	
312	пюре картофеля	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,38	103,92	33,3	1,21	
243	сосиска отварная	120	12,11	33,92	0,54	357,82	0,19	0	43,63	0,54	40,37	176,72	21,82	1,97	
350	кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		24,77	43,45	108,6	936,75	0,56	54,67	43,63	3,41	159,3	441,87	118,5	6,28	

День 6 Понедельник

№ реч	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мд	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
45	салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	0,03	17,1	0	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46	
99	суп овощной	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	
305	рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0	0	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64	
269	котлета куриная	100	20,93	20,11	19,54	343,2	0,24	1,08	64,56	82,08	71,74	96	26,64	4,34	
342	комлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		34	35,78	146	1050,96	0,48	29,46	64,56	94,14	165,8	326,43	111,2	8,65	

День 7 Вторник

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
52	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33	
96	рассольник	250	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,13	0	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08	
312	нюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,38	103,92	33,3	1,21	
234	котлета рыбная	120	14,11	16,73	17,35	278,02	0,08	0,71	53,64	5,56	80,66	204,66	45,06	1,6	
377	чай с лимоном	210	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		27,06	34,52	117,1	898,99	0,45	47,96	53,64	9,09	232,5	495,08	153,7	7,06	

День 8 Среда

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
59	салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08	
119	суп гороховый	250	25,43	23,81	40,53	493,76	0,06	0,43	0	4,81	36,05	258,81	53,2	3,56	
309	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	1,16	0	0	28,44	5,83	44,6	25,34	1,33	
288	кура отварная со слив.маслом	120	28,18	30,98	0,58	393,6	0,05	2,83	117,8	1,22	67,2	200,4	24,34	2,28	
389	напиток фруктовый	200	0,27	0	22,8	92,27	0	3,2	0	0,67	52	82,67	30	3,2	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		67,21	61,22	143,2	1408,04	1,4	12,71	117,8	36,06	203,8	705,78	187,6	12,93	

День 9 Четверг

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
67	винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,05	9,64	0	4,5	31,24	43,28	19,53	0,83	
82	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23	
259	жаркое по-домашнему	200	23,14	25,84	23,69	421,43	0,18	9,66	0	0	43,58	293,93	60,69	5,51	
350	кисель	200	0,16	0,08	27,5	111,36	0,01	24	0	0,2	8,2	9	4,4	0,14	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		32,13	41,72	108,4	947,51	0,37	53,98	0	8,02	151,2	476,11	134,8	9,19	

День 10 Пятница

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции г.	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ОБЕД</b>														
20	огурцы свежие нарезка	100	0,7	0,1	1,9	12	0,03	4,9	20	0,1	17	30	14	0,5	
140	суп рыбный	250	7,2	8,28	13,13	148,4	0,11	6,88	15	0,88	31,65	175,7	46,05	1,25	
302	каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,25	0	0	0,73	17,78	244,72	163	5,47	
296,33	котлета куриная запеченая	100	20,93	20,11	19,54	343,2	0,24	1,08	64,56	82,08	71,74	96	26,64	4,34	
376	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
ПР	хлеб ржаной	40	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
	<b>ИТОГО</b>		45,31	36,63	129,4	1041,97	0,71	12,89	99,56	84,71	167,7	624,52	275,1	13,32	