

Согласовано:

начальник Территориального отдела
Управления федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Белгородской области в
Яковлевском районе



Утверждаю:

директор МБОУ "Грузчанская средняя
общеобразовательная школа"



С.Н. Помогаева/

Перспективное десятидневное меню

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Грузчанская средняя общеобразовательная школа"

(осенне - зимний период)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак 7-11 12-18													
384	Каша молочная рисовая	200	7,64	8,69	36,64	255	0,04	0	29	20,5	103	36	0,9
	Булка масло сыр	30,10,20	5,9	11,1	17,2	183	0,05	0,2	0,04	117	107	10	0,4
942	Чай с сахаром	200	0	0	14,9	56	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки	7	0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		14,7	19,79	160,3	682,1	0,12	49,2	29,1	151,8	221	68	10,73
Обед													
79	Салат из капусты	100	1,7	5	11	96	0,06	41	0	46	36	18	1
170	Борщ со сметаной	200	1,84	8,66	10,79	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
688	Макароны с маслом	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Сосиска отварная	70	8,4	13,4	0	144	0,13	0	0	5	105	12	1,3
944	Напиток лимонный	200	0,13	0	25	97	0,006	6	0	6,5	3,3	1,8	0,16
	Хлеб	90	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		22,12	35,96	117,79	852,28	0,536	98,9	0,06	226,4	633	209,1	12,69
	Всего за день		36,86	55,75	278,13	1534,38	0,656	148,1	29,11	378,2	854	277,1	23,42
ВТОРНИК													
Завтрак:													
384	Сырники	100	9,14	9,38	34,24	258	0,2	0	29	13,5	118	0	0
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	116	0,04	2	0	248,2	184	28
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		15,42	17,28	184,15	775,1	0,43	61	29,02	48,34	190	36,37	11,17
Обед:													
59	Салат из св.огурцов и помидор	100	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
206	Суп гороховый	200	6,44	9,02	28,02	216,36	0,28	16,5	0,02	34,7	101	40,2	2,28
383	Каша пшеничная	150,1	5,28	7,69	37,73	66,4	0,09	0	0,04	60,4	254,1	76,9	6,22
586	Окорочка тушеные	100	10,03	9,13	4,04	136,35	0,045	0,75	0,02	9,64	113,23	15,58	0,89
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,06	17,9	94,9	0,006	6	0	6,5	3,3	1,8	0,16
	Хлеб	90	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		29,58	34,7	136,34	825,01	0,551	38,75	0,08	153,34	580,43	181,68	12,05
	Всего за день		45	51,98	320,49	1600,11	0,981	99,75	29,11	201,64	770,43	218,05	23,22

СРЕДА

Завтрак													
384	Каша молочная пшеничная с малом	200	9,14	9,38	34,24	258	0,2	0	29	13,5	118	0	0
	Йогурт	200		5	3,5	106,2			0,6	124	15	95	0,1
	Батон	40	6,08	7,9	43,3	268	0,08	0	0,02	20,6	60,54	14,19	0,97
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		16,55	12,38	166,07	658,1	0,21	49,6	39,01	151,9	225	53	11,86
Обед													
195	Рассольник	200	1,84	8,66	10,79	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
299	Картофельное пюре	150	2,5	12,3	23,8	211	0,14	24	0,04	67	284	97	6,7
486	Рыба тушеная	60	9,84	5,43	2,55	129,39	0,06	1,5	0	8,2	11,3	39,4	0,2
859	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб	90	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		22,27	22,64	112,09	749,71	0,291	36,51	0,06	158,34	460,04	209,96	11,36
	Всего за день		38,85	35,02	278,16	1407,81	0,501	86,11	39,07	310,2	685,04	262,96	23,22

ЧЕТВЕРГ

Завтрак:													
235	Каша молочная рисовая	200	9,2	2,4	70	412	0,06	1,16	0,06	38,82	52,88	8,79	0,51
	Булка масло сыр	30,10,20	5,9	11,1	17,2	183	0,05	0,2	0,04	117	107	10	0,4
942	Чай	200	0	0	14,9	56	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		15,06	13,5	193,7	839,1	0,17	50,36	0,11	170,12	170,88	40,79	11,15
Обед:													
88	Салат свеклы	100	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
209	Суп с фрикадельками	200	2,54	8,76	24,21	196,02	0,11	16,5	0,02	19,3	65,5	24,7	1,06
383	Макароны	150	4,88	8,4	27,85	199,84	0,25	0	0,04	62,2	303,8	109,3	8,42
611	Котлета с соусом	100	10,4	13,5	10,2	203	0,07	0,5	0,03	11,5	160	2,05	1,2
	Сок	200	10	0	23,4	94	0,02	4	0	200	18	10	0,4
	Хлеб	90	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		35,35	36,46	134,31	1003,86	0,58	36,5	0,09	335,1	656,2	193,25	13,58
	Всего за день		50,46	52,72	341,65	1937,16	0,75	86,66	0,78	532,52	795,62	333,23	25,36

ПЯТНИЦА

Завтрак:													
384	Каша молочная геркулесовая	200	7,64	8,69	36,64	255	0,04	0	29	20,5	103	36	0,9
959	Какао	200	0	0	20	79	0	0	0	0,4	0	0	0,06
	Батон, колбаса варен.	30,4	6,45	3,6	18,7	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2

	Всего		14,74	20,89	163,74	715,1	0,12	49,2	29,05	253,04	427	136,8	17,16
Обед:													
79	Салат из капусты	100	1,7	5	11	96	0,06	41	0	46	36	18	1
204	Суп гречневый	200	2,8	8,9	23,7	184	0,14	16,5	0,02	21,7	81	22,6	1,4
645	Плов с мясом	200	12,6	15	41,5	343	0,09	1,5	0,04	26,4	166	38	1,9
944	Напиток лимонный	200	0,3	0,06	17,9	94,9	0,006	6	0	6,5	3,3	1,8	0,16
	Хлеб	90	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		26,4	32,96	116,5	877,9	0,376	63,6	0,02	134,27	370,97	100,57	5,29
	Всего за день		41,14	53,85	280,24	1593	0,496	112,8	29,07	387,34	797,97	237,37	22,45

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:													
384	Каша молочная пшеничная с малом	200	9,14	9,38	34,24	258	0,2	0	29	13,5	118	0	0
942	Чай	200	0	0	14,9	56	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Булка масло сыр	30.10.20	5,9	11,1	17,2	183	0,05	0,2	0,04	117	107	10	0,4
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		13,4	20,27	171,58	733,1	0,28	49	29,1	47,1	177,69	30,59	11,07
Обед:													
59	Салат из огурцов и помидор	100	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
187	Щи с капустой	200	1,84	8,66	10,79	127,28	0,08	26,1	0,02	54,5	109,7	44,8	2,03
299	Картофельное пюре	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Сельдь	50	8,8	9,7		121	0,015	1,3	1,15	51	139	15	0,45
859	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	0,01	8,91	0	8,84	5,94	4,86	1,21
	Хлеб	80	6,48	0,96	37,28	176	0,18	0	0	25,6	102,4	42,4	1,92
	Всего		22,94	35,92	105,02	683,68	0,52	50,51	0,06	173,04	611,94	196,66	13,78
	Всего за день		36,3	56,19	276,6	1416,78	0,8	99,51	29,16	220,1	789,69	227,25	24,85

ВТОРНИК

Завтрак:													
384	Каша молочная манная с маслом	200	8,9	8,78	35,77	258	0,05	0,6	39	132,5	109	19	0,3
	Батон, колбаса варен.	30,4	6,45	3,6	18,7	133	0,13	0	0	5	105	12	1,3
869	Кисель	200	0,2	0	15,01	61	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Мед	10	0,8	0	80,3	142,1	0	36	0	14	0	3	8
	Яблоки		0,4	0	11,3	46	0,03	13	0,01	0	11	19	2,2
	Всего		16,75	12,38	161,08	640,1	0,33	55,6	39,01	151,74	225,46	53,18	11,8
Обед:													
88	Салат свеклы	100	0,73	5	3,95	108	0,03	15,5	0	18,7	34,8	15,7	1,1
206	Суп гороховый	200	6,44	9,02	28,02	216,36	0,28	16,5	0,02	34,7	101	40,2	2,28
688	Макароны	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
	Гуляш	50	8,8	9,7		121	0,015	1,3	1,15	51	139	15	0,45
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,06	17,9	94,9	0,006	6	0	6,5	3,3	1,8	0,16
	Хлеб	80	6,48	0,96	37,28	176	0,18	0	0	25,6	102,4	42,4	1,92

79	Салат из капусты	100	1,7	5	11	96	0,06	41	0	46	36	18	1
206	Суп гречневый	200	6,44	9,02	28,02	216,36	0,28	16,5	0,02	34,7	101	40,2	2,28
299	Картофельное пюре	150	3,25	8,1	26,3	185	0,16	25,8	0,04	91	305	101	6,8
592	Печень тушен.	50	8,8	9,7	0	121	0,015	1,3	1,15	51	139	15	0,45
869	Кисель	200	0,2	0	15,01	61	0,12	6	0	0,24	0,46	0,18	0
	Хлеб белый	60	6,8	0,8	44,7	203	0,1	0	0	23,4	74	31,5	1,4
	Всего		27,19	32,62	125,03	882,36	0,735	90,6	1,21	246,34	655,46	205,88	11,93
	Всего за день		42,97	46,2	247,67	1583,56	0,891	96,6	30,21	301,64	1110,56	293,68	15,83