

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Всходская СШ»
А.В. Егоров



**Примерное 10-дневное меню для организации питания
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Всходская средняя школа имени М.В. Исаковского»
Угранского района Смоленской области
2022 год**

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
43/ 2004	Салат из белокочанной капусты	75	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	17,30	0,00	0,67	43,00	16,00	28,32	0,52
312/ 2007	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,68	261,03	0,15	1,51	0,18	0,44	170,39	109,98	16,65	0,37
243/ 2007	Сосиска молочная отварная	70	12,16	31,98	2,52	346,01	0,00	0,00	0,11	0,27	10,41	192,35	21,71	2,44
377/ 2007	Чай с сахаром и лимоном	200/20/7	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		31,69	66,95	54,09	995,42	0,39	26,15	0,31	2,24	462,91	791,71	288,94	41,53

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
24/ 2005	Салат из огурцов и помидор	50	0,36	3,70	2,18	40,80	3,25	13,70	0,12	4,26	20,80	13,80	10,10	0,50
298/ 2011	Голубцы ленивые	250	12,00	20,50	34,67	250,67	0,00	21,83	0,00	2,33	92,16	232,50	49,50	4,00
639/ 2004	Компот	200	10,00	0,06	35,20	110,00	0,12	9,35	0,12	1,68	28,70	52,60	19,60	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,30	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	Итого		28,43	26,21	104,3	625,07	3,6	54,88	0,24	9,11	171,67	412,2	112,3	7,12

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
24/ 2005	Салат из огурцов и помидор	50	0,36	3,70	2,18	40,80	3,25	13,70	0,12	4,26	20,80	13,80	10,10	0,50
4/2004	Макароны со сливочным маслом	150/5	3,23	5,22	34,74	223,20	0,18	1,20	0,01	0,54	21,20	148,5	14,20	0,86
608/ 2007	Котлета	80	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,50	0,00	0,50	33,30	130,60	21,20	1,20
685/ 2004	Чай с сахаром	200/20	89,00	3,06	26,00	58,00	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,12	6,50	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		113,99	26,93	101,66	750,75	5,35	28,25	0,19	8,27	111,31	406,22	81,15	4,51

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71/ 2004	Винегрет овощной	75	1,24	9,40	11,32	85,96	0,02	7,23	0,04	0,06	21,22	101,40	11,40	0,39
492/ 2004	Плов из птицы	200	17,80	18,48	33,46	380,00	0,20	0,52	0,10	2,34	80,90	69,30	56,80	1,82
648/ 2004	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		22,43	27,30	82,89	677,66	0,41	14,93	1,23	2,56	94,81	468,63	96,88	5,33

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
463/ 2005	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	18,69	12,67	11,40	237,00	0,07	0,25	57,00	0,01	155,80	228,10	26,00	0,77
692/ 2004	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,30	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	Итого:		21,33	15,17	46,73	399,8	0,12	10,7	57,08	0,06	241	407,1	41	1,42

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
43/ 2004	Салат из белокочанной капусты	75	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	17,30	0,00	0,67	43,00	16,00	28,32	0,52
508/ 2004	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/5	8,70	7,80	42,60	279,00	0,00	0,00	1,15	0,00	1,79	22,15	1,42	0,04
301/ 2010	Птица (курица) тушеная порц.	100	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	0,75	0,42	70,13	36,15	29,88	2,21
685/ 2004	Чай с сахаром	200/20	89,00	3,06	26,00	58,00	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,12	6,50	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		127,1	36,72	106,1	891,97	0,3	23,98	1,9	1,93	140,53	180,72	90,22	4,47

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
43/ 2004	Салат из белокочанной капусты	75	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	17,30	0,00	0,67	43,00	16,00	28,32	0,52
216/ 2004	Картофель тушеный с курицей	250	5,25	16,00	46,25	302,50	0,07	3,25	0,02	0,22	90,0	32,25	35,00	0,25
648/ 2004	Кисель	200	0,00	0,00	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	0,00	3,20	15,80	2,00	0,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,30	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		12,65	24,03	102,32	669,82	0,34	36,15	0,05	1,73	166,21	177,35	98,42	2,43

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71/ 2015	Огурец свежий (соленый)	50	0,66	0,12	2,28	13,20	0,02	2,94	0,00	0,00	8,40	18,00	0,90	0,90
489/ 2004	Рагу с курицей	250	11,35	18,20	25,37	370,62	0,12	15,44	0,09	0,64	40,74	376,87	27,54	2,10
639/ 2004	Компот	200	10,00	0,06	35,20	110,00	0,12	9,35	0,12	1,68	28,70	52,60	19,60	0,96
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		27,68	19,93	84,8	673,42	0,46	27,73	0,21	3,16	91,85	549,77	72,14	5,32

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
374/ 2004	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	2,67	64,50	210,00	33,60	0,68
4/2004	Макароны со сливочным маслом	150/5	3,23	5,22	34,74	223,20	0,18	1,20	0,01	0,54	21,20	148,5	14,20	0,86
685/ 2004	Чай с сахаром	200/20	8,90	3,06	26,00	58,00	0,00	6,00	0,00	0,00	11,60	4,12	6,50	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40	0,07	0,00	0,00	0,50	14,00	67,20	10,00	0,31
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	0,13	0,00	0,00	0,34	0,01	35,10	14,10	1,05
	Итого		29,28	13,85	87,32	564,15	0,5	10,44	0,22	4,05	111,31	464,92	78,4	3,24

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
401/ 2011	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,80	13,10	76,30	474,00	6,10	1,00	89,95	0,01	186,50	350,00	58,20	2,02
692/ 2004	Кофейный напиток	200	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168,00	6,00	0,35
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,30	44,00	0,03	10,00	0,00	0,00	16,00	11,00	9,00	0,30
	Итого		15,44	15,6	111,63	636,8	6,15	11,45	90,03	0,06	271,7	529	73,2	2,67