

Согласованно:

Директор МБОУ «СОШ №9»

Т.М. Богодухова Богодухова Т.М.

«01» сентября 2018г.

Утверждаю

ИП Гутарев Павел Степанович

П.С. Гутарев
«01» сентября 2018г.



1. Примерное десятидневное меню

МБОУ СОШ №9

и пищевая ценность приготовленных блюд для учащихся

(с 5 до 6 лет дошкольные группы)

на 2018-2019 учебный год

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 2006 г.,	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ {г,}		
				Белки	Жиры	Углеводы

1-й день

ЗАВТРАК

1.	235	Суп молочный с мак. изд. и маслом	200\10	12,20	25,50	26,50
2.	3	Хлеб с сыром	15\10	10,20	8,52	54,60
3.	943	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,30

ОБЕД

1		Свекла отварная	60			
2	170	Щи со свежей капусты	250	4,70	4,75	9,40
3.	608	Котлета мясная	80	14,90	36,60	20,40
4.	868	Гречневая каша	100	0,5	0	30,2
5.		Хлеб пшеничный	30	9	2,4	58,4
		Кисель из конц	200	0,4	0	9,8

*«

ИТОГО за день:

51,9

77,8

223,6

Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
274,00	0,09	0	0,006	0	44,4	49,6	0	0,8
239,60	0,14	0,6	0,06	0	124,9	0	0	0,7
58,50	0	0,02	0,01	0	9,74	0,02	0	0,2
99,0	0,49	12,00	0,85	1,00	22,00	73,00	24,00	1,08
372,60	0,12	9,80	0,32	2,00	70,40	256,00	72,30	1,50
116,0	0,01	13,00	0,03	0,20	16,00	0,00	9,00	2,20
199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
44,4	0,02	16,50	0,02	0,01	16,00	0,10	0,20	2,20
5.403,1	1,9	51,9	1,4	3,3	329,4	461,7	140,5	10,3

№ п\п	№ сборника рецептур блюد 2006г.	Наименование блюд	Масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ(г)		
				Белки	Жиры	Углеводы
2"й день						
ЗАВТРАК						
1.	235	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	12,40	37,60
2.	8	Булочка	50	5,30	5,40	22,80
3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,30
ОБЕД						
1.	551	Салат из св. капусты	50	2,28	4,36	3,65
2.	206	Суп гороховый	200	8,00	6,30	21,50
3.	488	Рыба запечёная	50	11,80	1,50	3,00
4.	299	Картофельное пюре	150	3,50	5,64	27,90
5.	883	чай	200	од	0	22,2
6.		Хлеб	30	9,00	2,4	58,4
ИТОГО за день,:				46,0	38,0	211,4

Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312,00	0	0,01	0	0	34	97,6	0	0
163,50	0,09	0	0,06	0	44,4	0	0	0,8
58,50	0	0,02	0,01	0	9,74	0,02	0	0,2
62,50	0,07	7,28	0,50	0,10	17,60	55,20	18,90	0,24
165,0	0,16	8,04	0,07	0,80	24,70	95,40	25,60	1,70
85,90	0,01	0,24	0,01	0,20	30,60	108,00	20,30	0,20
181,20	0,11	34,30	0,04	1,50	44,50	122,70	42,40	2,20
85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
1312,9	0,6	49,9	0,7	2,7	231,5	561,9	142,2	6,9::

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				Белки	Жиры	Углевод.		В2	С	А	Е	Р	Мg	Fe	
3-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша молочная пшеничная	200/10	8,80	8,20	42,90	284,00	0,14	0,6	0	0	130,6	0	0	1,4
2.		Печенье	100	9,80	9,80	68,10	382,00	0	0	0	0	37	158	0	С
3.	943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,02	60,00	0,04	4	0,001	0,01	4	0	1,2	0,06
ОБЕД															
1.	204	Суп картоф. с рыбными конс.	250	13,00	5,60	9,00	137,30	0,05	3,90	0,00	0,20	32,00	80,60	31,80	1,10
2.	536	Сардельки отварные	50	4,20	4,60	0,00	138,4	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	63,50	7,80	0,60
3.	708	Капуста тушеная	200	3,20	5,50	20,50	143,20	0,12	1,72	1,18	0,80	81,70	60,10	29,60	1,80
4.	958	Кофейный напиток	200	28,00	3,50	18,80	87,50	0,14	0,66	0,00	0,00	116,20	0,00	0,00	0,18
5.		Хлеб пшеничный	100	9,00	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
6.		Фрукты (банан)	150	15,90	0,3	26,5	110,9	0,07	12,80	0,00	0,00	9,80	17,00	0,00	0,07
ИТОГО за день:				92,2	39,9	259,2	1542,3	0,7	23,7	1,2	1,1	448,1	462,2	105,4	6,8

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				Белки	Жиры	Углеводы		В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
4-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша молочная рисовая	200/10	4,65	12,90	66,30	140,05	0,14	0,6	0	0	124,9	0	0	0,7
2.	3	Бутерброд с сыром	30/30	82,40	80,30	107,00	222,00	0,03	0	0,09	0	6,9	39	0	0,06
3.	960	Какао со сгущ. молоком	200	6,20	8,30	30,97	233,50	0,32	2,71	0	0	254,6	0	0	0,78
4.		Хлеб	50	4,50	1,20	29,20	99,50	0,8	0	0	0,6	13	41,5	17,5	0,8
ОБЕД															
1.	58	Салат из св. помидор	60	1,80	7,06	3,99	86,17	0,05	5,00	0,25	1,00	30,80	58,70	40,50	1,28
2.	187	Щи с карт., капустой	250	2,31	6,80	10,80	118,6	14,50	0,02	0,20	26,50	87,60	28,95	0,09	1,32
3.	637/679	Курица с рисом	50/200	20,96	25,90	0,86	247,00	0,11	9,60	0,18	0,07	49,90	191,00	39,80	2,40
4.	883	Кисель	200	0,1	0	22,2	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.		Хлеб пшеничный	50	4,50	1,2	29,2	99,5	0,80	0,00	0,00	0,60	13,00	41,50	17,50	0,80
ИТОГО за день:				127,4	143,7	300,5	1331,6	16,8	17,9	0,7	28,8	580,7	400,7	115,4	8,1

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (г.)			Энергетич еская ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				Белки	Жиры	Углеводы		B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша манная молочная	200/10	10,20	8,52	54,60	339,60	0,14	0,6	0,06	0	124,9	0	0	0,7
2.	943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,30	58,50	0	0,02	0,01	0	9,74	0,02	0	0,2
3.		Хлеб	50	4,50	1,20	29,20	99,50	0,8	0	0	0,6	13	41,5	17,5	0,8
ОБЕД															
1.	217	Суп с вермишелью	250	5,00	3,90	13,10	107,70	0,18	6,70	0,60	0,70	14,60	67,90	15,30	0,90
2.	п/ф	Тефтели мясные	50	6,30	11,50	1,50	198,3	0,01	1,20	0,40	3,50	8,50	7,60	11,40	8,90
3.	413	Макароны отварные	150	17,45	37,10	40,14	207,40	0,35	0,80	0,57	1,90	614,00	274,80	37,10	26,30
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	30,20	116,00	0,01	13,00	0,03	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20
5.		Хлеб пшеничный	50	4,5	1,2	29,2	99,5	0,80	0,00	0,00	0,60	13,00	41,50	17,50	0,80
6.		Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,2	8	37,8	0,30	60,00	0,30	0,00	35,00	17,00	0,00	0,30
ИТОГО за день				49,4	63,6	220,2	1264,3	2,6	82,3	2,0	7,6	848,7	450,3	107,3	41,1

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы		82	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ca
6-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша молочная рисовая	200/10	4,65	12,90	66,30	140,05	0,14	0,6	0	0	124,9	0	0	0,7
2.	3	Бутерброд с сыром	30/30	82,40	80,30	107,00	222,00	0,03	0	0,09	0	6,9	39	0	0,06
3.	960	Какао со сгущ. молоком	200	6,20	8,30	30,97	233,50	0,32	2,71	0	0	254,6	0	0	0,78
4.		Хлеб	50	4,50	1,20	29,20	99,50	0,8	0	0	0,6	13	41,5	17,5	0,8
ОБЕД															
1.	204	Суп карт, с крупой	250	0,97	3,55	6,19	158,90	0,02	22,50	0,10	0,20	26,80	18,70	10,30	0,40
2.	608	Биточки мясные	50	9,24	8,30	0,48	254,4	0,04	4,48	0,02	1,20	8,23	87,50	9,60	1,20
3.	679	Каша гречневая	150	8,50	6,50	41,90	259,50	0,09	0,00	0,88	2,20	24,60	215,60	14,50	4,50
4.	883	Кисель	200	0,1	0	22,2	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Г000"	0,00	0,00
5.		Хлеб пшеничный	100	9,00	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
		Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,18	7,3	36,0	0,02	54,00	0,40	0,00	30,60	12,00	0,00	0,27
ИТОГО за день:															
				127,4...	143,7	300,5	1252,1	16,8	17,9		28,1	580,7	400,7	115,4	8,1-

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			Энергетич еская ценность (ккал.)	Витамины				Минералы			
				Белки	Жиры	Углеводы		B2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ca
7-й день															
ЗАВТРАК															
1.	235	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,00	12,40	37,60	312,00	0	0,01	0	0	34	97,6	0	0
2.	8	Булочка	50	5,30	5,40	22,80	163,50	0,09	0	0,06	0	44,4	0	0	0,8
3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,30	58,50	0	0,02	0,01	0	9,74	0,02	0	0,2
ОБЕД															
1.	77	Салат из отв. овощей	60	0,76	2,38	6,92	50,31	0,02	23,9	0,00	0,25	30,80	21,80	12,30	0,40
2.	197	Рассольник	250	2,50	4,50	12,30	192,0	0,07	5,30	0,00	0,00	29,30	0,00	0,00	0,90
3.	590	Жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,40	243,70	0,16	0,02	0,02	2,35	29,10	170,30	46,30	2,40
4.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,02	60,00	0,00	4,00	0,001	0,01	4,00	0,00	1,20	0,06
5.		Хлеб пшеничный	100	9,00	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
ИТОГО за день:															
				46,0	38,0	211,4	1312,9	0,6	49,9	0,7	2,7	231,5	561,9	142,2	6,9:

№ п/п	№ Сборника рецептур блюد 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (Г.)			Энергетич еская ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				Белки	Жиры	Углеводы		В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8-й день															
ЗАВТРАК															
1.	536	Сосиска отварная	50	6,90	12,40	0,06	84,20	0,02	18,3	0	0	6,9	0	0	1,8
2.	682	Рис отварной	150	3,50	4,40	34,50	189,00	0,02	0	0	0	3,04	10,2	0	0,6
3.	959	Какао	200	6,80	8,30	30,90	233,50	0,32	2,71	0	0	254,6	0	0	0,8
4.		Хлеб	50	4,50	1,20	29,20	99,50	0,8	0	0	0,6	13	41,5	17,5	0,8
ОБЕД															
1.	218	Суп лапша с курицей	250/20	3,07	2,50	17,50	127,50	0,02	0,70	0,00	0,00	24,75	0,00	0,00	0,45
2.	646	Плов	200/50	1,50	10,50	53,40	399,0	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	1,20	0,00	0,40
3.	868	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	30,20	116,00	0,01	13,00	0,03	0,30	16,00	0,00	9,00	2,20
4.		Хлеб пшеничный	100	9,00	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	1,54	26,00	83,00	35,00	1,60
5.															
ИТОГО за день:															
				35,8	41,7	254,2	1447,7	1,5	34,7	0,03	2,4	349,5	135,9	61,5	8,7

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины							
				Белки	Жиры	Углеводы		82							
9-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша молочная пшеничная	200/10	8,80	8,20	42,90	284,00	0,14	0,6	0	0	130,6	0	0	1,4
2.		Печенье	100	9,80	9,80	68,10	382,00	0	0	0	0	37	158	0	С
3.	943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,02	60,00	0,04	4	0,001	0,01	4	0	1,2	0,06
ОБЕД															
1.	87	Салат из яблок и свеклы	60	1,10	5,10	5,20	70,70	0,02	6,30	0,12	0,05	17,70	0,04	0,01	0,80
2.	170	Борщ из св. капусты	250	6,12	8,94	12,30	144,5	0,69	15,50	2,00	1,30	27,50	88,00	29,00	1,50
3.	586	Мясо туш. гов. (гуляш)	50/50	8,35	2,75	2,25	315,00	0,03	0,48	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,90
4.	409	Гороховое пюре	200	6	7,8	11,6	135,0	0,03	0,60	0,02	0,00	10,20	0,00	0,00	1,20
5.		Хлеб пшеничный	100	9,00	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
6.	943	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,30	58,50	0	0,02	0,01	0	9,74	0,02	0	0,2
		Фрукты	100	0,9	0	8,1	37,8	0,03	60,00	0,00	0,00	34,00	0,00	0,00	0,30
ИТОГО за день:				92,2	39,9	259,2	1542,3	0,7	23,7	1,2	W	448,1	482,2	105,4	6,8

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2006 г.	Наименование блюд	масса порции	ПИЩЕВАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЫ			
				Белки	Жиры	Углеводы		В2	В6	А	Е	Са	Р	Мg	К
10-й день															
ЗАВТРАК															
1.	Т.8 стр 162	Каша молочная геркулесовая	200/10	5,58	8,92	29,40	225,50	0,12	0,3	0	0	102	0	0	0,7
2.	42	Сыр	15	2,70	4,00	0,27	49,80	0	0	0,019	0	69,9	39	0	0
3.	41	Масло	15	0,08	12,30	0,12	112,20	0,01	0	0,02	0	1,2	0	0	0,02
4.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,02	60,00	0,04	4	0,001	0,01	4	0	1,2	0,06
5.		Хлеб	50	4,50	1,20	29,20	99,50	0,8	0	0	0,6	13	41,5	17,5	0,8
ОБЕД															
1.	204	Суп крупяной	250	3,50	2,60	21,00	121,70	0,08	6,30	0,00	0,00	33,40	0,00	0,00	1,00
2.	567	Колбаса	50	6,80	11,40	0,00	130,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	6,90	0,00	0,00
3.	299	Картофельное пюре	150	3,50	5,64	27,90	181,20	0,11	34,30	0,04	1,50	44,50	122,70	42,40	2,20
4.	958	Кофейный напиток	200	28	3,5	18,8	87,5	0,14	0,66	0,00	0,00	116,20	0,00	0,00	0,18
5.		Хлеб пшеничный	100	9,40	2,4	58,4	199,0	0,16	0,00	0,00	0,12	26,00	83,00	35,00	1,60
6.		Фрукты (груша)	115	0,46	0	11,3	51,0	0,03	18,90	0,02	0,00	18,40	0,10	0,10	2,56
ИТОГО за день:				64,8	52,0	211,4	1317,4	1,5	64,5	0,1	2,2	432,1	293,2	96,2	9,1