Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»
пгт Забайкальск

«Утверждено»
Директор школы
_____ Н.В. Дондокова

«____» _____ 20 г.

Подписан: Дондокова Н_В_
DN: OU=Директор, O=МОУ СОШ №2 пгт Забайкальск, CN=Дондокова Н_В_, E=schoolzab@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: пгт Забайкальск
Дата: 2021-12-27 22:42:12

Примерное десятидневное меню

для детей с 7 до 11 лет

1-я неделя

№ рец	наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая	витамины				минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ценность ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 -й день														
177М/ссж	каша пшенная с курагой	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,37	54,6	0,01	0,12	39,00	0,08	132,00	75,00	6,75	0,15
423 М/ссж	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
382М/ссж	колбаса	21	17,64	17,05	41,17	378,52	0,20	0,37	0,00	3,52	151,17	107,20	39,70	2,20
	булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,24
	итого		**39,49**	**32,92**	**119,98**	**911,65**	**0,51**	**1,60**	**98,37**	**5,64**	**544,22**	**525,34**	**142,66**	**5,20**
2 -й день														
71М	макароны отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09	0,00	12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,80
299/ссж	котлеты куриные	90	21,48	11,24	12,32	220,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,86
302М/ссж	салат свекольный	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75	0,00	1,46	21,68	24,13	15,26	0,80
377М/ссж	кисель	200	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,20
	булочка	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,24
	масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	
	фрукты мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	
	итого		**36,42**	**29,21**	**131,93**	**723,72**	**0,58**	**80,44**	**156,45**	**5,24**	**135,63**	**358,64**	**87,73**	**3,90**
3-й день														
71 М	рис отварной	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,18
	гуляш из говядины	100	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05	0,00	1,94	10,84	145,2512	20,70	1,68
	огурец свежий	60	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,00
	чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,5 0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50		
	итого		**21,65**	**19,01**	**87,22**	**541,82**	**15,18**	**7,53**	**14,29**	**26,74**	**53,02**	**146,37**	**68,97**	**2,98**
4-й день														
71 М	рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68	22,00	2,09	49,67	79,73	34,36	0,10
255М/332М/сс	тефтели	100	11,96	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	5509,15	1,64	14,58	139,00	21,16	4,79
309М/ссж	помидоры порционные	60	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5,00	0,00	0,14	2,80	5,20	4,00	0,86
	чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
	фрукты	200	0,80	19,80	94,00	0,06 20	0,00	0,40	32,00	22,00				
	итого		**19,19**	**40,93**	**149,12**	**487,48**	**0,25**	**44,78**	**5563,15**	**26,40**	**83,60**	**268,29**	**77,84**	**6,87**

5-й день														
71 М	плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	0,18
260К/ссж	салат из соленых огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98	0,02	3,40	6,00	2,80	20,70	2,17
302М/ссж	компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,10	96,77	0,02	0,72	14,00	0,99	28,80	26,28	10,00	0,55
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,14

	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	0,05	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	5,12	0,88
	итого		**26,83**	**22,78**	**87,91**	**669,71**	**0,29**	**46,24**	**81,92**	**8,36**	**107,18**	**323,48**	**100,11**	**3,92**
					2 неделя									
6-й день														
177М/ссж	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	1,61
382М/ссж	какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15 М	сыр поршионный	15	3,480	4,430	0,370	54,6	0,01	0,120	39,00	0,080	132,000	76,000	5,250	0,150
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	булочка с повидлом	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	
	итого		**19,75**	**15,53**	**85,75**	**408,87**	**0,43**	**39,29**	**79,27**	**2,33**	**434,82**	**391,08**	**84,47**	**3,10**
7-й день														
71 М	каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0,00	24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	0,10
291М/ссж	котлеты мясные	90	11,98	12,58	9,20	197,91	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	139,08	21,16	1,86
б/н/ссж	сок фруктовый	200	0,90	0,18	18,18	82,8	0,02	36,00	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	0,18
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
	морковный салат	60	0,54	5,68	4,90	74,03 0,03	7,45	0,00	2,63	13,23	21,20	14,48		
	фрукты яблоки	150	0,60	0,60	14,70	70,5 0,05	15,00	0,00		0,30	24,00	16,50	13,50	
	итого		**25,67**	**26,00**	**104,64**	**620,72**	**22,87**	**38,20**	**26,63**	**16,47**	**97,52**	**419,14**	**175,63**	**2,38**
8-й день														
71 М	салат из свежих овощей	40	0,44	0,08	0,76	4,8	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
274М/331М/сс	куры отварные	90	26,18	9,45	0,00	165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	2,45
309М/ссж	макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
	чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	фрукты	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,0,	0,24
	итого		**22,33**	**20,57**	**92,47**	**658,35**	**0,30**	**18,58**	**40,75**	**5,26**	**106,70**	**278,95**	**59,25**	**5,41**
9-й день														
	кукуруза консервированная	20	0,62	0,04	1,30	8	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
212М/ссж	омлет с колбасой	200	18,44	27,88	10,63	367,21	0,20	10,20	303,55	3,49	115,63	306,75	33,63	3,60
423 М/ссж	булочка с	50	4,050	4,140	26,040	157,73	0,23	0,030	16,75	1,270	20,720	51,530	8,770	0,710
14 М	масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
б//н/ссж	чай из шиповника	200	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,40		0,52	9,20	34,80	13,20	0,24
	фрукты	200	1,80	0,40	16,20	86 0,08	120,00		40,00	68,00	46,00	26,00		
	итого		**28,32**	**40,18**	**87,01**	**751,12**	**120,51**	**62,63**	**441,15**	**73,61**	**200,95**	**435,33**	**60,65**	**4,89**
10-й день														
71 М	картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	0,10
234М/ссж	рыба тушеная в томате	100	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	1,10
312М/ссж	салат из белокачанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	0,00	0,95	24,18	17,91	9,80	1,20
	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	хлеб	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24

	фрукт	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00		
	итого		**17,55**	**11,78**	**66,17**		**409,07**	**38,32**	**62,03**	**0,00**	**0,00**	**184,06**	**302,03**	**64,47**	**3,52**