

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ" с.Усть-Уса

М.А. Святохо

**Примерное 10-дневное меню
 для учащихся из мгодетных семей
 (осень-зима)**

№ рецепта	День 1	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	Р	Fe	Ca
82	Обед	Борщ из свежей капусты	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	0	0	26.13	54.6	1.23	49.73
309		Макароны отварные	180	6.12	9	34.2	242.28	0.07	0	0	2.34	9	41.4	0.9	14.4
268		котлета мясная	100	15	22	13.02	312.73	0.09	0	39.63	0	27.96	180.85	3.3	15.86
342		Компот из яблок с лимон	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	5.14	4.4	0.95	14.18
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		26.24	36.48	105.35	866.88	0.26	11.58	39.63	2.86	81.43	316.05	6.82	103.37

№ рецепта	День 2	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
98	Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.7	2.78	14.58	90.68	0.01	10	0	0	26.5	222.5	0.76	49.25
291		плов из отварной птицы	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34
24		салат из огурцов и помидоров	100	0.98	6.08	3.65	70.7	0.05	8.25	0	0	16.03	34	0.75	19
342		компот из свежих груш	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		23.96	19.89	97.16	657.8	0.22	26.07	19.47	0.92	112.97	477	4.27	93.59

№ рецепта	День 3	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	Р	Fe	Ca
119	Обед	Суп гороховый	250	7.5	3.25	17.25	128.25	0.23	5.83	0	0	35.58	88.1	2.05	42.68
302		греча рассыпчатая	180	9.5	4.38	42.5	247.32	0.22	0	0	0	149.34	224	5.34	15.58
260		гуляш мясной	100	8.01	8.63	2.18	98.25	0.09	4.66	0	0.59	17.59	57.91	1.91	19.25
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98	40.48
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		28.95	16.71	108.88	567.37	1.69	10.49	1.11	30.22	256.38	405.77	54.72	127.19

№ рецепта	День 4	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
108	Обед	суп картофельный с клёцкам	250	2.8	3.68	15	115.6	0.11	5.75	21.05	0	25.35	72.23	1.18	33.4
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
304		рис отварной	180	1.2	6.5	44.02	140.07	0.02	0	32.4	0.72	22.81	73.8	0.64	3.13
288		кура отварная с маслом	100/5	23.48	25.83	0.48	328	0.04	0	20	0.17	20	143.3	2	40
348		Компот из изюма с курагой	200	1.3	1.52	44.68	184.6	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
47		Салат из квашенной капусты	100	3.5	12.13	18.38	189.38	0.22	19.81	0	0	16.01	33.95	0	52.24
			итого		35.44	50.06	141.88	1051.17	0.46	26.67	73.45	2.52	126.48	398.75	5.22

№ рецепта	День 5	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	Р	Fe	Ca
106	Обед	суп рыбный	250	1.75	2.24	12.3	84.8	0.12	11.08	0	0	29.35	71.1	1.1	24.18
310		картофель отварной	180	4	0.8	31.6	149.6	0.2	29	0	0.2	44	108	1.6	24
270		котлета московская	100	10.86	21.78	11.68	288	0.06	0.15	15.63	0	12.65	79.93	1.32	112.08
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
342		компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
		итого		19.93	25.38	98.78	713.52	0.43	42.03	15.63	1.12	102.4	304.23	4.8	181.26

№ рецепта	День 6	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
92	Обед	Щи из квашеной капусты	250	1.64	4.93	6.28	81.5	0.05	11.08	0	0	20.43	44.28	0.78	47.33
284		запеканка картофельная с мя	200	20.96	23.51	26.05	393.75	0.12	1	50	0.75	46.75	176.25	2	60.25
20		салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0	2.74	13.3	28.62	0.48	16.15
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
346		компот из апельсинов	200	0.4	0.1	33.6	138.8	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
		итого		26.83	35.03	87.06	772.22	0.26	30.73	50	4.01	101.31	295.45	3.94	155.95

№ рецепта	День 7	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
99	Обед	Суп из овощей	250	1.28	3.99	7.3	76.2	0.08	10.63	0	2.43	27.5	188.25	0.83	43.25
211		омлет натуральный с сыром	200	23.91	39.23	3.4	463.3	0.13	0.43	484	0	29.1	416.3	3.64	348.7
75		салат из капусты с морковью	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.22	0	0	32.24	60.92	1	46.53
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		31.14	43.77	78.2	839.02	0.32	16.39	484	4.06	131.15	740.94	6.87	492.66

№ рецепт а	День 8	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
96	Обед	Рассольник	250	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	2.43	28	34.95	1.03	16.55
291		Плов из куры	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
389		Сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
		итого		22.82	16.07	80.73	559.12	0.32	24.32	19.47	3.15	103.24	259.05	6.25	44.09

№ рецепта	День 9	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
121	Обед	Суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.68	89	0.05	0.83	33	0	17.68	113.68	0.15	159.5
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
267		шницель мясной	100	15.62	19.66	8.22	465	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
342		компот из яблок с лимоном	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
309		макароны отварные	180	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
		итого		29.93	32.39	99.71	1006.07	0.28	2.97	38.8	4.68	77.42	379.88	4.27	239.66

№ реце пта	День 10	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	Р	Fe	Ca
82	Обед	борщ из свежей капусты	250	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	0	2.4	26.2	53.03	1.18	34.45
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
275		зразы фаршированные с рисо	180	16.52	149	22.79	292	0.08	0.18	17.47	0	29.11	176.72	12.11	60.35
342		компот из фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
67		винегрет	100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24
		итого		23.42	167.46	86.74	737.77	0.22	21.91	17.47	3.32	91.24	318.22	14.9	147.04