



/Р.Н.Синькова/

20.11 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ "Аловская средняя школа" Атяшевского муниципального района РМ  
(для детей 7-11 лет - осенне-зимний период)**

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	С	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<i>День первый</i>														
	<b>Завтрак</b>													
154	бутерброд с сыром	30/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06			162,3			0,216	1,33
304	плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	48,00		45,10	199,30	47,50	1,01	2,19
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26		0,68	0,002	69,6	26,4		2,02
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4				0,20		0,00		0,04
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,66</b>	<b>27,58</b>	<b>79,47</b>	<b>733,51</b>	<b>0,38</b>	<b>48</b>	<b>0,68</b>	<b>207,6</b>	<b>268,9</b>	<b>73,9</b>	<b>1,226</b>	<b>5,58</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	С	Fe
<b>ВТОРНИК</b>														
<i>День второй</i>														
	<b>Завтрак</b>													
2	бутерброд с повидлом	20/5/30	2,5	3,8	28,4	157								
679	каша "Дружба"	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0,02		15,57	250,20	81,00		4,73
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26		0,68	0,002	69,6	26,4		2,02
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40	0,80		18,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,45</b>	<b>12,33</b>	<b>127,1</b>	<b>714,93</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>	<b>27,572</b>	<b>322,2</b>	<b>108,2</b>	<b>0</b>	<b>24,75</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	С	Fe
<b>СРЕДА</b>														
<i>День третий</i>														
	<b>Завтрак</b>													
153	бутерброд с маслом	30/5	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01			10,23				1,04
417	отварные макароны с овощами	170	47,58	1,11	32,12	140,23	0,01	0,05		54,39	0,34	12,88	3,46	0,03
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26		0,68	0,002	69,6	26,4		2,02
474	чай с лимоном	200/15/10	0,52	0,12	40,44	157,56	0,02			469,8				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,67</b>	<b>10,36</b>	<b>106,34</b>	<b>582,15</b>	<b>0,295</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>534,42</b>	<b>69,94</b>	<b>39,28</b>	<b>3,46</b>	<b>3,09</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	С	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<i>День четвертый</i>														
	<b>Завтрак</b>													
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	30,60		44,37	103,91	33,30	21,80	1,21
245	рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	6		11,4	120,5	9		0,41
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26		0,68	0,002	69,6	26,4		2,02
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4				0,20		0,00		0,04
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,99</b>	<b>7,88</b>	<b>68,16</b>	<b>433,5</b>	<b>0,47</b>	<b>36,6</b>	<b>0,68</b>	<b>55,972</b>	<b>294,01</b>	<b>68,7</b>	<b>21,8</b>	<b>3,68</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	С	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<i>День пятый</i>														
	<b>Завтрак</b>													
154	бутерброд с сыром	30/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06			162,3			0,216	1,33
167	каша пшеничная рассыпчатая с фруктами	205	6,03	11,92	54,47	367	0,19			47,00			1,71	2,85
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26		0,68	0,002	69,6	26,4		2,02
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40	0,80		18,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,59</b>	<b>22,7</b>	<b>110,57</b>	<b>796,11</b>	<b>0,53</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>	<b>221,3</b>	<b>72</b>	<b>27,2</b>	<b>1,926</b>	<b>24,2</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<i>День шестой</i>														
	<b>Завтрак</b>													
154	бутерброд с сыром	30/5/15	5,56	8,98	0,4	147,71	0,06					162,3		1,33
304	плов из птицы	130	20,3	17	35,69	377	0,06	48,00	48,00			45,10	199,30	1,01
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68		0,002	69,6	26,4
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0			6,4	3,6	0,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,7</b>	<b>27,58</b>	<b>94,25</b>	<b>790,31</b>	<b>0,39</b>	<b>49,08</b>	<b>48</b>	<b>0,68</b>	<b>213,8</b>	<b>272,5</b>	<b>27,41</b>	<b>5,72</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ВТОРНИК</b>														
<i>День седьмой</i>														
	<b>Завтрак</b>													
96	жаркое по домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	4,10				29,10		2,36
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68		0,002	69,6	26,4
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00	0,00			12,00	2,40	18,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,62</b>	<b>12,66</b>	<b>75,1</b>	<b>525,14</b>	<b>0,44</b>	<b>4,1</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>	<b>41,102</b>	<b>72</b>	<b>26,4</b>	<b>22,38</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>СРЕДА</b>														
<i>День восьмой</i>														
	<b>Завтрак</b>													
153	бутерброд с маслом	30/5	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01					10,23		1,04
417	отварные макароны с овощами	150	47,58	1,11	32,12	140,23	0,01	3,46	0,05			54,39	0,34	3,46
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68		0,002	69,6	26,4
474	чай с лимоном	200/15/10	0,52	0,12	40,44	157,56	0,02	1,88				469,8		
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,67</b>	<b>10,36</b>	<b>106,34</b>	<b>582,15</b>	<b>0,295</b>	<b>5,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>534,42</b>	<b>69,94</b>	<b>29,86</b>	<b>3,09</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<i>День девятый</i>														
	<b>Завтрак</b>													
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	24,22	30,60			44,37	103,91	21,80
245	рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6			11,4	120,5	0,41
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68		0,002	69,6	26,4
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4		0,00				0,20		0,04
<b>ИТОГО:</b>			<b>21,99</b>	<b>7,88</b>	<b>68,16</b>	<b>433,5</b>	<b>0,47</b>	<b>24,67</b>	<b>36,6</b>	<b>0,68</b>	<b>55,972</b>	<b>294,01</b>	<b>48,2</b>	<b>3,68</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<i>День десятый</i>														
	<b>Завтрак</b>													
153	бутерброд с маслом	30/5	1,77	7,53	0,38	112,96	0,01					10,23		1,04
679	каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0,00	0,02			15,57	250,20	4,73
608	котлета	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,12	14,38			21,88	83,19	0,08
8	хлеб пшеничный	80	4,8	1,6	33,4	171,4	0,26			0,68		0,002	69,6	26,4
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00	0,00			12,00	2,40	0,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,5</b>	<b>21,84</b>	<b>106,93</b>	<b>785,27</b>	<b>0,555</b>	<b>0,12</b>	<b>14,4</b>	<b>0,68</b>	<b>59,682</b>	<b>405,39</b>	<b>26,48</b>	<b>9,34</b>