

Утверждаю:
Директора МКОУ «Новоеловская СОШ»
Берш О.Э. Берш
«23» декабря 2009 г.



Примерное
десятидневное меню
МКОУ «Новоеловская СОШ»

№ по сб.	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)				Минер. вещества (мг/сутки)				
							В1	С	А	Е	Д	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
708/16	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	186	0,14	4,18	0,12	3,11	0	73,44	109,34	31,12	0,98
608/151	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,72
958/192	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
Ф	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	60	0	0,21	0	34	23	13	0,3
Ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4
Обед															
216/142	Суп с макаронными изд. с мясом	250/20	11,2	9,28	19,94	210	0,28	0,07	0,02	0,0001	0	48,05	113,6	48,93	2,22
86/388	Котлета рыбная / сметанный соус	100/50	23,18	5,51	7,44	175,12	0,04	0,06	0,06	1,33	0	78,18	274,09	31,11	0,67
683/512	Рис припущенный	200	4,92	6,46	50,02	284	0,04	0	0,04	0	0	6,44	106,32	35,02	0,70
Ф	Помидоры свежие	100	0,12	0,24	5,2	30,2	0,02	0,34	0	0	0	12	16	9,4	0,4
Ф	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		70,90	47,63	225,83	1782,3	0,85	76,65	0,35	4,77	0	372,05	1046,55	254,22	11,28

№ по сб.	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углево ды	калори йность	Витамины (мг/сутки)					Минер. вещества (мг/сутки)																		
							В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe															
2 день																														
Завтрак																														
70/502	Каша рисовая молочная	250/6	7,55	12,45	39,15	299,2	0,08	1,13	0,33	0	0	0	235,9	219,2	42				0,7											
959/693	какао на ц/молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	0	60,4	45	7				0,09											
Ф	Бананы св.	200	2,86	1,04	40,95	187	0,08	0	0	0	0	0	15,6	54,6	81,9				1,17											
Ф																														
Ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	0	0	46	10					1,4											
Обед																														
124	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	250/20/1 0	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	0	48,44	86,77	27,12				1,06											
532/487	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	232,5	0,12	1,34	0	0,31	0	16,9	143,4	18,3	1,2															
688/577	Макаронны отварные	200	7,8	8,2	41,68	276,5	0,08	0	0,06	0,73	0	8,42	50,2	11,1	1,08															
883/644	Кисель из концентрата	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	9,0	3,85	0	0,06															
Ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	3,4	0	0	0	0	16	9,4	0,4															
Ф	хлеб пшен., ржаной—	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4															
	ИТОГО		58,2	49,67	239,32	1637	0,6	57,41	0,43	3,722	0	413,66	718,02	218,42	8,56															

№ по сб.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углево Ды	Калори йность	Витамины (мг/сутки)							Минер. вещества (мг/сутки)				
							В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe			
3 день																		
Завтрак																		
Ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	3,4	0	0	0	0	0	0	16	9,4	0,4	
679/200	Каша гречневая рас.	200	11,4	9,64	54,9	361	0,3	0	0,04	1,9	0	18,98	270,16	180,36	6,06			
637/481	Птица отварная с маслом	100	21,1	13,6	0	211	0,044	0	0	0	0	39	43	20	1,8			
Ф	Хлеб рж. масло сливочное.	50/15	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	0,19	0,16	0	9	46	10	1,4			
943/684	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,2	59	0	0	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9			
Обед																		
110	Борщ с капустой и мясом	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	55,5	22,33	1,2			
591/434	Гуляш	100	24,23	10,5	7,19	220	0,15	4,68	0,03	0,13	0	25,4	268	38,48	1,28			
694/261	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	186	0,14	4,18	0,12	3,11	0	73,44	109,34	31,12	0,98			
868/638	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2			
Ф	Бананы свежие	200	2,86	1,04	40,95	187	0,078	0	0	0	0	15,6	54,6	81,9	1,17			
Ф	хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4			
	ИТОГО		80,61	57,99	223,57	1761,8	0,892	60,72	0,41	7,972	0	254,36	1029,4	414,43	16,79			

№ по сб.	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)				Минер. вещества (мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg
4 День														
Завтрак														
Ф	Помидоры св.	100	0,12	0,24	5,2	0,02	0,02	3,4	0	0	12	16	9,4	0,4
708	Капуста тушеная	200	2,6	7,82	23,8	233	0,06	25,5	0	2,67	93,12	63,3	31,95	1,26
619	Тефтели с рисом	100	8,09	12,48	7,48	208,12	0,13	0,2	0,13	0	66,37	130,3	14,4	1,06
Ф	Сок натуральный	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	10	30	24	0,4
Ф	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
Ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,5	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
Обед														
204	Суп картофельный с крупой	250/20	6,67	9,66	18,45	167,00	0,14	0,35	0,03	1,33	23,77	113,39	34,67	1,42
100	Мясо тушеное с картофелем	100/150	20,65	18,7	21,7	350	0,18	0,85	0,05	3,11	43,73	253,03	61,08	3,8
536	Свекла тушеная	100	3,68	10,1	10,14	138	0,02	5,64	0	0	46,14	49,0	25,08	0,16
883	Кисель из концентр.	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	9,0	3,85	0	0,06
Ф	хлеб пшен , ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		50,51	62,04	200,93	1643,14	0,73	77,94	0,21	7,32	339,13	766,87	231,18	13,56

№ по сб. дата фамилия инициалы	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углево ды	калор ийност ь	Витамины (мг/сутки)						Минер. вещества (мг/сутки)																	
							В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe															
5 день																														
Завтрак																														
Ф / 6	Бутерброд с колбасой вар/копченой	50/50	17	28,6	28,4	290	0,17	0	0	0	0	0	0	0	17	99	18	1,4												
Табл. 951 958 / 692	Каша молочная ячневая Кофейный напиток	300/5 200	10,52 1,4	9,6 1,6	56,7 22,31	375 105	0,22 0,02	1,2 0,65	0,06 0,01	0,01 0,01	0	0	0	0	129,12 60,4	197,5 45	53,22 7	1,42 0,09												
Ф	Мандарины	100	0,8	0,3	8,1	40	0,12	76	0	0	0	0	0	70	34	22	0,2													
Обед																														
197/161	Рассольник петербургский с мясом	250/20/1 0	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	0	0	0	25,97	111,6	30,97	3,52													
608 / 951	Котлета рубленая	100/10	16,54	15,37	14,2	340	0,12	0	0,1	0,01	0	0	0	30,54	230,2	33,04	2,72													
694/161	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	186	0,14	4,18	0,12	3,11	0	0	0	73,44	109,34	31,12	0,98													
Ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	3,4	0	0	0	0	0	0	16	9,4	0,4													
944 / 161	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59	0	0	0	0	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9													
Ф /	хлеб пшен., ржаной---	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	0	0	10	53	11,6	1,4													
	ИТОГО		61,63	69,32	200,94	1686,8	1,01	85,43	0,32	4,485	0	0	0	424,52	905,42	221,59	13,03													

№ по сб.	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	Калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер. вещества (мг/сутки)															
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe												
7 день																											
Завтрак																											
3/8	Бутерброд с сыром, с маслом	50/20/15	10,52	19	25,4	209,2	0,14	0,13	0,19	0,2	1,12	409,38	42,3	24,73	1,75												
Таб.8	Каша молочная, пшеница	300/10	10,14	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	129,12	197,5	53,22	1,42												
943/1889	Чай с сахаром, лимонад	200/15	0,2	0	15	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9												
Φ	Груша св.	100	0,4	0	9,5	42	0,02	5	0	0	0	19	16	12	2,3												
Обед																											
187/1114	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	250/20/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	48,44	86,77	27,12	1,06												
667/496	Котлета из мяса, картофель	100	25	18,52	16,42	334	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,42												
688/574	Макароны отварные	200	7,8	8,2	41,68	276,5	0,08	0	0,06	0,73	0	8,42	50,2	11,1	1,08												
868/638	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2												
Φ	хлеб пшен. ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4												
	ИТОГО		65,23	65,07	234,7	1689,7	0,74	65,32	0,34	3,622	1,12	674,95	689,75	182,05	12,53												

№ по сб. рпц Киев 2001	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углево ды	калори йность	Витамины (мг/сутки)						Минер. вещества (мг/сутки)			
							В1	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Fe	
9 день																
Завтрак																
Ф	Огурцы свежие	100	0,16	0,02	0,6	2,8	0,02	3,4	0	0	0	0	16	9,4	0,4	
581/131	Печень по строгановски	100	20,89	18,6	5,36	262	0,18	20,1	0,31	1,01	0	70,51	193,2	13,92	4,12	
694/310	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	186	0,14	4,18	0,12	3,11	0	73,44	109,34	31,12	0,98	
Ф	Хлеб рж. масло слив.	50/15	3,8	8,3	24,5	131	0,04	0	0,19	0,16	0	9	46	10	1,4	
958/1882	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09	
Обед																
170/110	Борщ с капустой и мясом	250/20/1 0	8,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	55,5	22,33	1,2	
637/505	Птица отварная с маслом	100	21,1	13,6	0	211	0,044	0	0	0	0	39	143	20	1,8	
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,64	54,9	361	0,3	0	0,04	1,9	0	18,98	270,16	180,36	4,66	
883/697	Кисель из концентрата	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	9,0	385	0	0,06	
Ф	хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4	
	ИТОГО		75,25	66,87	180,34	1632,8	0,834	48,79	0,7	8,85	0	332,22	928,05	304,13	16,11	

№ по сб. рек Киев 2001	наименование блюда	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углево ды	калор ийност ь	Витамины (мг/сутки)					Минер. вещества (мг/сутки)					
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe		
10 день																	
Завтрак																	
Ф	Огурцы свежие, помидоры	50/50	0,5	0,1	1,9	11,5	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2		
645/192	Плов из курицы	100/200	20,7	26,8	2,46	345,39	0,18	3,09	0,05	1,81	0	32,58	359,8	69,9	3,41		
959/692	Какао на ц/молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09		
Ф	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	0	9	46	10	1,4		
Ф	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2		
Обед																	
201/193	Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/20/10	5,52	10,5	21,64	156	0,07	0,004	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71		
561/413	Бефстроганов	100	16,9	16,9	5,3	242	0,04	0,48	0,03	0,01	0	39,81	203,5	30,9	1,94		
694/261	Картофельное пюре	200	4,34	6,24	10,72	186	0,14	4,18	0,12	3,11	0	73,44	109,34	31,12	0,98		
868/538	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2		
Ф	хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4		
	ИТОГО		59,06	66,17	157,62	1495,9	0,6	48,1	0,24	7,625	0	285,5	890,3	198,59	12,53		