

«СОГЛАСОВАНО»

Управление Роспотребнадзора
по Костромской области

И. Смирнов - зам. дир. ОУ

« 19 » 07 2018

Смирнов И. С.

« УТВЕРЖДАЮ »

Директор ГКОУ

«Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Т.В. Кузьмина Т.В. КУЗЬМИНА

« 19 » 07 2018

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ С 7 до 10 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 1

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
445	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,9	49,82	350	0,26	0	50	8	32,98	262,93	175,65	5,9
162	Сосиска детская отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	Итого	630	24,44	39,18	86,83	834,48	0,436	12,27	135	8,89	91,98	331,76	219,08	12,66
Обед														
13	Огурец соленый	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1. Борщ с мясом	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
157	Ежики	80	10,33	22,67	11	288,33	0,1	0,33	5,83	1,17	43,17	175	33,33	2,33
447	с отварными макаронами	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
	3. Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	750	38,36	46,36	110,19	1011,01	0,49	36,93	6,52	4,37	179,27	303,98	120,83	9,25
Полдник														
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
517	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88
	Итого	275	10,51	6,92	35,53	252	0,08	2,02	50,25	0	258,03	48,12	46,28	1,08
	Итого день	1655	73,31	92,46	232,55	2097,49	1,006	51,22	191,77	13,26	529,28	683,86	386,19	22,99

МЕНЮ
Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 2

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
85	Бутерброд с повидлом	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
	Апельсин	120	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Итого	530	19,13	24,11	68,2	459,6	0,11	72,57	98,6	1,26	214,4	262,23	58,33	4,03
Обед														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
238	Рыба припущенная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
448	Рис отварной	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
395	3.Компот из с/ф	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	800	41,33	42,6	126,41	1154,66	0,52	17,38	103,04	1,95	227,34	367,5	170,76	7,82
Полдник														
383	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Итого	250	3,99	5,9	73,21	353,58	0,62	30	13,5	0,44	16,4	23,82	3,96	0,48
	Итого день	1580	64,45	72,61	267,82	1967,84	1,25	119,95	215,14	3,65	458,14	653,55	233,05	12,33

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 3

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Омлет	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
Кофе с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
Итого	530	32,83	35,82	64,59	730,96	0,31	21,96	512,34	2,05	629,12	659,65	157,18	7,18
Обед													
С – т ломтик помидора	80	0,6	0,2	4,2	19,9	0,1	25	200	0,4	14	0,6	20	0,9
1.Суп картофельный с горохом	200	6	7,9	13,8	149,26	0,1	0,6	0,02	0,6	66	262	38	1,8
2.Кура отварная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
3.Картофельное пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
4.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого	800	30,14	26,38	98,2	752,98	2,61	59,66	239,48	3,63	201,4	501,92	160,25	7,1
Полдник													
Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
Ряженка	200	5,8	5	8,2	108	0,06	0,6	44	0,4	240	1,6	28	0,2
Итого	275	15,7	15,12	42,68	401	1,2	0,6	58	1	262,4	78,2	56,4	1,6
Итого день	1605	78,67	77,32	205,47	1884,94	4,12	82,22	809,82	6,68	1092,92	1239,77	373,83	15,88

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 4

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
88	Бутерброд с маслом	50/10	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	Итого	470	34,88	48,76	54,88	827,58	0,16	10,66	235	1,79	307,3	429,23	80,23	8,11
Обед														
11	Салат из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
105	1. Рассольник	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
215	2. Суфле из кур	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3. Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	800	41,65	37,67	89,15	904,46	0,52	59,62	80,11	4,39	327,89	487,91	183,24	13,08
Полдник														
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Итого	250	3,99	5,9	73,21	353,58	0,62	30	13,5	0,44	16,4	23,82	3,96	0,48
	Итого день	1520	80,52	92,33	217,24	2085,62	1,3	100,28	328,61	6,62	651,59	940,96	267,43	21,67

Школа 7-10

Примерное цикличное десятидневное меню день № 5

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
321	Каша геркулесовая	200	5,32	11	22,64	203,1	0,1	0,9	0,26	0,57	190,82	201,2	46,36	0,9
90	Бутерброд с сыром	60	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Мандарин	120	0,96	0,24	9	45,6	0,1	45,6	12	0,2	42	0,3	13,2	0,1
	Итого	580	21,53	26,01	66,33	617,36	0,28	48,25	116,3	1,36	750,39	559,6	112,79	4,13
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
150	1.Щи с мясом	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
155	2.Гуляш	100	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	840	31,73	42,78	107,38	983,72	2,115	58,65	51,103	3,87	180,55	280,01	118,11	82,83
Полдник														
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	260	9,7	8,06	31,9	245	0,14	1,4	50	0,6	262,6	76,4	58,4	1,66
	Итого день	1680	62,96	76,85	205,61	1846,08	2,535	108,3	217,403	5,83	1193,54	916,01	289,3	88,62

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 6

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
447	Макароны отварные	150	3,1	8,5	27,5	201,9	0,04	0	0,03	1,3	8	23	5	0,54
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
433	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	Итого	580	16,48	35,78	64,51	686,38	0,216	12,27	85,03	2,19	67	91,83	48,43	7,3
Обед														
13	Соленый огурец	30	0,26	0,01	0,9	5	0,01	3	0,03	0,01	9	0	4,6	0,03
96	1.Рассольник	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
167	2.Биточки мясные	80	7,62	7,82	6,52	114	0,05	0,12	18,43	0,6	27,69	81,89	15,25	0,66
134	с тушёной капустой	150	3,1	4,9	14,28	113,7	0,08	43,2	0	2,2	151,6	119	57,2	4,6
	3.Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	750	35,65	27,91	92,49	748,48	0,48	79,92	19,09	4,7	307,39	306,87	154,95	11,64
Полдник														
517	Пирожок с капустой	75	4,71	1,92	27,53	146	0,08	0,62	6,25	0	18,03	46,52	18,28	0,88
	Кефир	200	5,8	5	8	106	0	1,4	44	0	240	1,6	28	0,2
	Итого	275	10,51	6,92	35,53	252	0,08	2,02	50,25	0	258,03	48,12	46,28	1,08
	Итого день		62,64	70,61	192,53	1686,86	0,776	94,21	154,37	6,89	632,42	446,82	249,66	20,02

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 7

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
344	Запеканка из творога со сметаной	150	15,2	15	23,2	212	0,07	0,2	69	0,9	150	217	25,4	1
85	Бутерброд с повидлов	60	2,4	8,87	25,83	156	0,04	0,1	20	0,16	10	22,8	5,6	0,6
434	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0,08	20	120	0,9	16	56	84	1,2
	Итого	530	19,93	24,47	83,7	523,2	0,19	20,57	209	1,96	189,6	317,93	126,73	4,93
Обед														
45	С – т из капусты	80	2	5,9	2,58	71,84	0,03	13,8	23,68	0	26,5	39,8	12	0,7
133	1.Суп молочный с овощами	200	6,6	9	9,9	187	0,04	0,9	0,26	0	106	120	23,26	0,46
226	2.Котлета рыбная	80	9,43	5,08	0,45	81	0,4	0,26	4,36	1,11	29,3	121,5	36,39	0,63
448	с рассыпчатым рисом	150	6,6	5,8	38,2	231,8	0,17	0	0	0,06	16,8	0,8	48,8	1,56
383	3.Кисель плодово - ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	800	31,04	26,78	120,98	889,16	1,47	44,96	29,4	2,54	214,2	315,82	158,91	6,25
Полдник														
424	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	50	3,75	5,9	37,45	208,5	0,02	0	13	0,26	8,2	17,4	3	0,2
	Итого	250	9,55	10,9	47,05	315,5	0,1	2,6	53	0,46	248,2	197,4	31	0,4
	Итого день		60,52	62,15	251,73	1727,86	1,76	68,13	291,4	4,96	652	831,15	316,64	11,58

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 8

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
328	Каша манная молочная	200	10,1	9,72	42,36	291	0,08	1,16	58	0	134,06	118,18	20,3	0,5
90	Бутерброд с сыром	70	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56	0,04	10	10	0,9	38	32	24	4,6
	Итого	590	25,83	24,85	89,41	715,66	0,2	12,91	172,04	1,49	689,63	508,28	97,53	8,23
Обед														
11	С-г из моркови	80	0,98	0,07	9,2	65,36	0,06	3,26	1	0,1	47,49	51,15	35,34	0,66
125	Суп картофельный с рыбой	200	7,06	9,5	10,1	137,1	0,06	19,74	16	0,24	51,8	23,12	21,6	0,62
317	Кура тушеная	100	9,16	14,08	9,27	244	0,03	0,36	0,003	0,1	19,08	121,07	18,89	1,78
317	с рагу из овощей	150	2,6	16,48	12,9	213	0,09	18,76	69	0	55,7	67,5	24,39	0,9
395	3.Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	41,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	820	27,13	41,43	116,82	1028,28	0,49	42,92	86,603	1,83	207,31	336,14	170,72	7,54
Полдник														
	Сдоба праздничная	75	9,9	10,12	34,48	293	1,14	0	14	0,6	22,4	76,6	28,4	1,4
	Ряженка	200	5,8	5	8,2	108	0,06	0,6	44	0,4	240	1,6	28	0,2
	Итого	275	15,7	15,12	42,68	401	1,2	0,6	58	1	262,4	78,2	56,4	1,6
	Итого день		68,66	81,4	248,91	2144,94	1,89	56,43	316,643	4,32	1159,34	922,62	324,65	17,37

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 9

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
364	Омлет из яиц	150	15,78	20,45	4,7	247,1	0,15	0,21	288,3	0,56	95,55	245,55	19,95	2,85
162	Колбаса отварная	50	6,8	11,1	1	136,5	0,11	0	5	0,3	14,5	2,6	11	1,7
88	Бутерброд с маслом	60	5,57	15,7	14,75	251,58	0,03	0	80	0,59	11,7	32,1	9,9	0,33
431	Чай с молоком	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Апельсин	120	1	0,24	9,7	51,6	0	72	9,6	0,2	40,8	0,3	15,6	0,3
	Итого	580	29,68	47,49	39,62	726,78	0,29	72,48	382,9	1,65	176,15	302,68	68,18	7,31
Обед														
19	Кукуруза консервированная	60	1,48	0,2	5,6	29	0,03	5	6,65	0,1	11,62	31,4	10,35	0,35
108	1.Лапша с курой	200	11,6	10,9	11	171,16	0,1	7,28	0,01	0,1	42,6	142,86	29	0,88
226	2.Котлета рыбная	80	18,8	20,6	0,38	295,2	0,03	1,88	78,5	0,5	44,8	133,6	16,2	1,52
134	с тушёной капустой	150	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
383	3.Кисель плодово-ягодный	200	0,24	0	35,76	145,08	0,6	30	0,5	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	780	39,29	32,9	107,03	899,48	1,01	48,16	86,26	2,37	148,62	355,58	102,01	8,45
Полдник														
	Печенье	50	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Итого	250	4,9	3,26	44,1	225,6	0,16	4	6	0,9	36,6	88,8	38,4	4,26
	Итого день		73,87	83,65	190,75	1851,86	1,46	124,64	475,16	4,92	361,37	747,06	208,59	20,02

Школа 7-10

Примерное циклическое десятидневное меню день № 10

№ Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
343	Сырники со сметаной	150	28,3	32,7	18,3	480	0,09	0,39	145	0,3	244	343	34,6	1,05
90	Бутерброд с сыром	80	11,65	12,1	14,49	213,46	0,05	0,28	104	0,59	358,9	226,1	23,9	0,73
422	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	20,2	155,2	0,03	1,47	0,04	0	158,67	132	29,33	2,4
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,79	56,4	0,036	12	0	0	19,2	12	10,8	2,6
	Итого	550	44,03	47,95	64,78	905,06	0,206	14,14	249,04		780,77	713,1	98,63	6,78
Обед														
64	С – т из свеклы	100	1,4	6	8,26	99,8	0,015	4,75	0	2,01	17,57	18	11,76	76,66
200	1.Щи	200	17,5	13,98	16,5	256,74	0,09	29,6	0,03	0,4	77,7	64,68	32,4	0,93
230	2.Рыба запечённая	80	5,6	5,7	12,17	122,5	0,05	0,07	19,1	0,3	30,6	89,8	18	0,9
443	с картофельным пюре	150	7,7	12,2	9,9	185,3	1,18	3,8	34	0,15	56,5	84,1	27,4	0,87
	3.Сок мультифруктовый	200	1,47	0	22,8	97,07	0,02	4	0	0,3	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной	60	3,8	0,7	19,6	102,3	0,2	0	0,6	0,8	20,5	1,2	27,6	2,29
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого	820	39,84	38,88	103,72	933,85	1,585	42,22	53,73	4,35	223,77	297,88	135,06	84,78
Полдник														
	Сдоба «Веснушка»	60	3,9	3,06	23,9	139	0,14	0	6	0,6	22,6	74,8	30,4	1,46
424	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Итого	260	9,7	8,06	33,5	246	0,22	2,6	46	0,8	262,6	254,8	58,4	1,66
	Итого день		93,57	94,89	202	2084,91	2,011	58,96	348,77	5,15	1267,14	1265,78	292,09	93,22