

Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ Прудковской СШ
1-4 классы

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки , г	Жиры , г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
	Завтрак													
399	Блинчики с джемом	160	18.3	7.35	55.35	346.5	0.165	0.225	0.075	2.19	127.5	208.5	25.5	1.5
396	Кофейный напиток со сгущен молоком	200/50	2,79	3,19	19,71	118,69	0.02	0,54	0,1	0,03	49,16	10	37,5	0,3
22	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33	0.04	0	0	0.51	9.18	34.71	13.16	0.44
42	Сыр порционно	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	0	176	100	7	0.2
522	Сок	200	0	0	20,4	90	0	4,0	0	0	14	0	8,0	2,8
	Итого	680	29,71	16,85	120,49	745,32	0,235	4,905	52.175	2.73	375,84	353,21	21,16	4.94
2 день														
	Завтрак													
688	Макароны отварные с маслом сл.	180	6.62	5.42	31.73	202.14	0.07	0	25.2	0	5.83	44.6	25.34	1.33
437	Гуляш из мяса птицы	100	12.1	10.06	2.39	138.24	0,216	2.4	0	0	15.534	0	0	5.04
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
42	Сыр порционно	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	0	176	100	7	0.2
22	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33	0.4	0	0	0.51	9.18	34.71	13.16	0.44
145	Нарезка овощная	100	0.78	0.14	3.36	18	0	3.5	0	0	17.1	0	14.1	0.5
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
	Итого	700	34.33	23.13	77.71	757.51	0.87	6.12	77.2	0.51	264.644	179.31	59,6	11.81
							6							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПРУДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Петроченкова Анастасия
Александровна, Директор

30.08.24 19:04 (MSK)

Сертификат 634B3E5A1B300F745CB90275155773D5

3 день														
<i>Завтрак</i>														
304	Плов из филе грудки	210	20.3	17	35.69	377	0.06	1,01	48	0	45.1	199.3	47.5	2.19
438	Напиток из сока	180	0.1	0.1	21,7	87,1	0	1,4	0,9	0.1	11,2	2,3	3,3	0,5
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
145	Нарезка овощная	100	0.78	0.14	3.36	18	0	3.5	0	0	17.1	0	14.1	0.5
	Итого	540	27,78	18.44	61.95	663.1	0.24	5.99	48.9	0.1	108.4	201.6	64.9	7,09
4 день														
<i>Завтрак</i>														
52	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.70	0	0	21.09	24.58	12.54	0.80
216	Картофель тушеный с маслом	150	3,15	9,6	27,75	181,5	0.045	1.95	0.015	0.135	180,0	135,0	21,0	0,15
444	Голень куриная	125	26,2	13,8	0,2	230,0	0	0	0	0	0	0	0	0
932	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
12,19	Печенье	30	0	2.26	23	68.54	0.02	0.01	0	0	152.36	8.2	17.4	0
328	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	715	37,35	31,01	94,13	866,87	0.295	21,27	0.015	0,385	415,75	185,08	62,15	7,78
5 день														
<i>Завтрак</i>														
200	Капуста тушеная.	180	3.6	5.48	10.82	122.8	0	0.06	0	0	0	0	0	0
299	Биточки мясные	80	11.1	15.9	11.2	248.4	0.1	0	0	2.2	19.7	117.9	20.3	1.1
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
22	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0	0	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
41	Масло слив порцион	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
338	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	680	25.38	39.89	74.65	902.82	0.35	12.59	118	2.96	92.78	170.31	44.67	8.59
6 день														
<i>Завтрак</i>														
173	Каша рисовая с маслом	205	2.32	4.9	34.17	205.77	0	0	0	0	100.95	0	15.62	0.24
959	Какао с молоком сгущ.	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0	0	122.05	0	0	0.56
22	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33	0.04	0	0	0.51	9.18	34.71	13.16	0.44
41	Масло сливочное п.	20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
42	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52	0	176	100	7	0.2
522	Сок - 0.2	200	0	0	20.4	90	0	4	2.8	0	14	0	8	2.8
	Итого	695	13.86	31.33	105.29	781.1	0.09	5.44	172.8	0.51	424.18	138.71	43.78	4
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ														

7 день														
<i>Завтрак</i>														
45	Салат из св. капусты	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	0	0	22.42	16.57	9.10	0.31
694	Картофельное пюре с маслом	200	4.08	6.04	27.26	183	0.18	24.22	0	0	49.3	115.46	37	1.34
82	Рыба тушеная	80	13.87	7.85	6.53	150	0.10	3.35	0.01	0	52.11	238.46	59.77	0.96
932	Компот из сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	3.6	0	0.18
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
12,19	Печенье	30	0	2.26	23	68.54	0.02	0.01	0	0	152.36	8.2	17.4	0
328	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	720	25.94	20.9	100.36	784.47	0.54	60.66	0.01	0.25	338.49	395.99	134.48	9.44
8 день														
<i>Завтрак</i>														
351	Рагу овощное	200	3.5	8.9	19.8	170	0	0	0	0	58.5	0	34.6	0
174	Тефтели мясные	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0	0.79	0	0	0	0	0	0
438	Напиток из сока	180	0.1	0.1	21,7	87,1	0	1,4	0,9	0,1	11,2	2,3	3,3	0,5
12,19	Печенье	30	0	2.26	23	68.54	0.02	0.01	0	0	152.36	8.2	17.4	0
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
328	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	630	19.68	22.45	85.21	712.43	0.23	14.73	0.9	0.35	277.96	24.2	66.51	7.15
9 день														
<i>Завтрак</i>														
210	Макароны с сыром	230	12	15,4	43,4	383,7	0.1	0.2	90,1	1.8	185,0	147,1	15,2	1.5
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
22	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33	0.04	0	0	0.51	9.18	34.71	13.16	0.44
879	Хлеб ржаной	50	6.6	1.2	1.2	181	0.18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
41	Масло сливочное п.	20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
328	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	650	22,68	33,91	96,03	915,32	0,35	12,73	208,1	2.56	258,08	199,51	39,57	8.99
10 день														
<i>Завтрак</i>														
679	Каша гречневая с маслом	180	8.95	6.73	43	276.53	0.22	0	0.02	0	15.57	250.2	81	4.73
272	Котлета	100	13.7	19.9	14.1	310.6	0.1	0	0	2.7	13.4	147.2	25.2	2.2
943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
879	Хлеб ржаной	50	6,6	1.2	1.2	181	0,18	0.08	0	0	35	0	0	3.9
22	Хлеб пшеничный	50	3.38	0.41	25.03	117.33	0.04	0	0	0.51	9.18	34.71	13.16	0.44
41	Масло сливочное п.	20	0	16.4	0.2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
328	Фрукты свежие	100	0.5	0.5	12.2	55.29	0.03	12.45	0	0.25	20.9	13.7	11.21	2.75
	Итого	700	33,93	45,44	109,73	1118,75	0.57	12.53	118.02	3,46	102.05	449,81	130.57	14.42