

Примерное 10-ти дневное меню
для питания учащихся МБОУ Прудковской СШ
5-11 классы

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	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
	Итого	480	29,71	16,85	100.09	655,32	0,235	0,905	52.175	2.73	361.84	353,21	83.16	2.44
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	0.876	6.12	77.2	0.51	264.644	179.31	59,6	11.81

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

30.08.24 19:05 (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
	Итого	615	36.85	30.51	81.93	811.58	0.265	8.82	0.015	0,135	394.85	171.38	50.94	5.03
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 порц.	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
	Итого	580	24.88	39.39	62.45	847.53	0.32	0.14	118	2.71	71.88	156.61	33.46	5.84
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
	Итого	495	13.86	31.33	84.89	691.1	0.09	1.44	170	0.51	410.18	138.71	35.78	1.44

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

30.08.24 19:05 (MSK)

Сертификат 634B3E5A1B300F745CB90275155773D5

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
	Итого	620	25.44	20.4	88.16	729.18	0.51	48.21	0.01	0.	317.59	382.29	123.27	6.69
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
	Итого	530	19.18	21.95	73.01	657.14	0.2	2.28	0.9	0.1	257.06	10.5	55.3	4.4
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
	Итого	550	22.15	33,41	83.83	830.03	0,32	0.28	208,1	2.31	237.18	185.81	28.36	6.24
10 день														
<i>Завтрак</i>														
679	Каша гречневая рассыпчатая 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
	Итого	600	32.83	44.64	97.53	1063.46	0.54	0,08	118.02	3,21	81.15	436.11	119.36	11.67

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

30.08.24 19:05 (MSK)

Сертификат 634B3E5A1B300F745CB90275155773D5