

Согласовано:
главный государственный
санитарный врач

Е.П. Ершов

Утверждаю:
директор школы:
Н.Г. Степанова

Примерное 10-дневное меню рационов питания учащихся МОУ «Никольская ООШ»

Первый день

№ реп-т	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№20	Плов с птицей	200	17,87	26	57,5	540	140	16	0,71	16	-
№65	Чай с сахаром	180	0,01	-	9,7	48,64	5	-	-	-	-
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№26	Салат из капусты с морковью	50	0,99	4,01	6,24	68,01	19,6	1,9	0,01	10,08	0,01
	Итого		22,24	53,45	175,6	892,27	182	19,29	0,83	11,68	0,07

Второй день

№ реп-т	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№43	Греча отварная	150	13,4	19,5	43,1	405	21	0,4	0,53	1,2	
№413	Сосиска отварная	65	7,21	15,53	1,04	163,8	29	1,7	-	-	-
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№62	Компот	180	0,53	0,01	28,93	91,3	21	0,4	0,02	3,6	0,01
№35	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,4	28,8	1,52	0,15	4,2	0,01
	Итого		25,01	66,29	111,66	902,5	117,2	5,41	0,81	9	0,08

Третий день

№ рец-т	Наименование блюد	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№36	Салат витамин.	50	0,99	4,01	6,24	68,01	19,6	1,9	0,01	10,08	0,01
№61	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	8,99	0,88	0,011	4,1	-
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1.2	33.40	174	17.4	1,39	0,11	-	0,06
№21	Пюре картоф.	140	3,71	4,45	24,2	168,2	31,3	0,73	0,09	3,33	0,05
№28	Рыба жареная	60	10,70	9,42	-	58,2	42,94	1.18	0,06	-	0,06
	Итого		18,77	19,09	79,15	609,18	120,23	6,08	0,281	17,51	17,69

Четвертый день

№ рец-т	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	
№46	Каша рисовая мол.	200	5.2	8,4	28,8	212	142,67	0,48	0,05	1,33	0,03
№65	Чай с сахаром	180	0,01	-	9.7	48,64	5	-	-	-	-
№3	Бутерброд с маслом	40/10	3,08	8,4	20,64	166,1	22,1	13,92	0,05	29,2	0,02
	Итого		8,29	16,8	75,94	426,74	169,77	14,4	0,1	30,63	30,68

Пятый день

№ рец-т	Наименование блюد	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№57	Рожки отварные	150	9,10	12,60	32,8	72	160	3,28	0,30	-	0,01
№65	Чай с сахаром	180	0,01	-	9,7	48,64	5	-	-	-	-
№20	Котлеты мясо- соевые	80	13,92	7,84	8,8	163,20	1,44	4,16	0,06	12,8	0,02
	Салат свекольный	60	2,52	4,68	26,06	78	28,8	0,8	0,02	4,2	0,01
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
	Итого		28,85	26,5	59,46	535,84	212,64	9,63	0,39	27,08	0,05

Шестой день

№ рец-т	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№21	Тефтели	70	5,22	5,36	5,32	158,2	14	2	0,04	1	0,03
№23	Капуста тушеная	150	3,4	5,7	14	124	44,6	0,9	0,09	6,6	0,04
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№62	Компот	180	0,53	0,01	28,93	91,3	21	0,4	0,02	3,6	0,01
	Итого		12,8	12,27	75,65	547,5	97	4,69	0,26	14,2	0,14

Седьмой день

№ рец-т	Наименование блюد	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Са	F	B1	C	B2
№9,58	Салат из свеклы	60	2,52	4,86	26,06	78	28,8	0,8	0,02	4,2	0,01
№43	Греча отварная	150	13,4	19,5	43,1	405	21	0,4	0,53	1,2	
№19	Котлета рыбная	70	16,9	13,9	4,9	81	15,4	2,1	0,06	-	0,05
ГОСТ 28- 807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№65	Чай с сахаром	180	0,01	-	9,7	48,64	5	-	-	-	-
	Итого		36,13	39,46	156,62	786,64	87,6	4,69	0,62	15,48	0,07

Восьмой день

№ рец-т	Наименован ие блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Са	F	B1	C	B2
№25	Салат из капусты	50	0,99	4,01	6,24	68,01	19,6	1,9	0,01	10,08	0,01
№21	Пюре картоф.	150	3,73	6,48	24,3	169,2	47	0,05	0,14	5	0,08
	Колбаса отварная	80	9,80	10	5,32	215,34	14	2	0,06	1	0,05
ГОСТ 28-807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№62	Компот	180	0,53	0,01	28,93	91,3	21	0,4	0,02	3,6	0,01
	Итого		18,35	21,7	98,19	717,85	119	5,74	0,34	20,68	0,21

Девятый день

№ рец-т	Наименован ие блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№24 №18	Рагу из овощей Куры отварные	150 70	8,66	10	19,28	270	58	2,9	0,13	7,6	0,07
ГОСТ 28-807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№61	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	61,62	8,99	0,88	0,011	4,1	-
	Итого		12,3	11,21	67,99	505,62	84,39	5,17	0,25	11,7	0,13

Десятый день

№ рец-т	Наименован ие блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
							Ca	F	B1	C	B2
№9,58	Салат из помидоров	50	0,50	5,08	2,30	56,96	7	0,7	0,03	12,6	0,02
№57	Рожки отварные	150	9,10	12,60	32,8	72	160	3,28	0,30	-	0,01
ГОСТ 28-807	Хлеб ржаной	60	3,3	1,2	33,40	174	17,4	1,39	0,11	-	0,06
№62	Компот из яблок	180	0,53	0,01	28,93	91,3	21	0,4	0,02	3,6	0,01
	Итого		13,43	18,89	97,43	394,26	205,4	5,77	0,46	16,2	0,1