

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ Лугавская СОШ №19

А. О. Титов



Примерное 10-дневное меню для питания детей МКОУ.

Возрастная категория: от 12 — 18 лет.

Сезон: осенне-зимний.

Мероприятие, сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Энгл.ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Завтрак					ДЕНЬ 1													
	Помидоры свежие (нарезка).	80	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45					
№205, 2011г.	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90					
№275, 2011г.	Тертые	400	8,32	16,00	0,64	105,34	0,02	0,00	0,00	0,40	20,00	111,20	12,00	1,44					
№228, 2005г.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20					
№393, 2011г.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
№20, 2011г.	Хлеб ржанопшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17					
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15					
	Итого		17,87	18,40	74,34	457,64	0,23	41,75	97,65	5,39	105,60	286,90	71,60	5,11					
	Обед																		
№20, 2011г.	Салат из зеленого горошка	80	2,60	5,00	3,10	59,58	0,04	15,90	76,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80					
№38, 2004 г.	Суп рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10	4,30	3,90	17,51	116,11	0,17	4,83	1000,00	0,80	28,44	62,40	24,20	1,03					
№315, 2011г.	Рис отварной.	180	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	1,50	1,37	76,50	27,00	0,53					
№152, 2004г.	Гуляш.	400	6,00	7,60	2,47	164,80	0,04	0,80	4,00	0,48	3,79	97,60	12,80	0,18					
№33, 2004г.	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,07					
№33, 2004г.	Хлеб ржанопшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95					
	Вафли.	40	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12					
	Итого		20,73	24,48	112,87	819,09	0,37	21,53	1081,65	5,27	92,68	396,90	108,70	4,68					
	Всего		38,60	42,88	187,21	1276,73	0,60	63,28	1179,30	10,66	198,28	683,80	180,30	9,79					

		ДЕНЬ 2												
Завтрак														
№88, 2004 г.	Каша молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,08	1,95	0,00	2,20	182,62	36,00	10,00	0,31
Коровка Л.С.	манная.													
№209, 2005г.	Яйцо отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Могильный.														
№248, 2004г.	Сыр "Российский".	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		17,24	17,02	64,78	503,50	0,21	7,92	234,55	3,42	427,20	442,00	86,40	2,92
	Обед													
№13, 2011г.	Нарезка из свежих огурцов.	80	1,20	4,00	2,70	52,00	0,03	4,10	35,00	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50
Могильный.														
№56, 2004г.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/8/5	2,95	4,80	6,87	105,60	0,05	15,54	70,00	0,60	37,48	148,00	20,00	0,68
Коровка Л.С.														
№90, 2004г.	Шлов с мясом.	230	18,63	18,75	39,33	403,65	0,02	0,87	1150,00	5,06	11,36	141,68	48,76	0,81
г.Уфа.														
№278, 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62
г.Уфа.														
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Итого		27,18	28,26	99,00	771,75	0,18	20,83	1455,25	6,91	123,54	472,28	129,66	4,56
	Всего		44,42	45,28	163,78	1275,25	0,39	28,75	1689,80	10,33	550,74	914,28	216,06	7,48

		ДЕНЬ 3												
Завтрак														
	Помидоры свежие (нарезка).	80	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	180	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40
	Котлета п/ф.	100	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	0,64	16,80	103,20	20,80	1,20
№228, 2005г. Могильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№253, 2004г. Коровка Л.С.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	-	120,27	198,00	32,00	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Итого		17,88	16,03	66,42	478,02	0,29	13,96	120,45	6,03	177,17	520,90	158,90	5,44
	Обед													
№15, 2004г. г.Уфа.	Салат из кукурузы	80	1,50	4,50	10,83	59,58	0,03	6,30	1200,00	0,50	34,52	39,10	19,60	0,90
№33, 2004г. Коровка Л.С.	Шри из свежей капусты с мясом и сметаной	250/8/5	3,28	4,80	16,76	94,49	0,09	6,57	800,00	1,20	23,77	74,20	27,40	0,86
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	180	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
№82, 2010 г. Могильный.	Котлета рыбная	100	13,14	9,14	3,00	147,34	0,05	0,47	27,20	-	60,29	290,40	22,40	0,38
	Сок фруктовый.	200	0,60	0,00	39,00	92,00	0,04	12,00	0,00	0,20	10,00	14,00	8,00	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		25,88	20,60	125,78	659,41	0,46	57,59	2068,95	3,40	217,08	618,70	147,90	5,69
	Всего		43,76	36,63	192,20	1137,43	0,75	71,55	2189,40	9,43	394,25	1139,60	306,80	11,13

		ДЕНЬ 4																
Завтрак																		
№-, 2004г.	Салат из кукурузы (горошка зеленого) консервированной с луком.	80	1,31	4,23	3,26	55,83	0,04	2,67	100,00	3,00	10,26	123,55	43,20	0,33				
Коровка Л.С.																		
№117, 2004г.	Запеканка из творога с молоком	200/30	21,12	5,04	17,04	201,60	0,06	0,36	26,40	1,08	135,60	219,60	27,60	0,60				
Коровка Л.С.	сладеным.																	
№248, 2004г.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22				
Коровка Л.С.																		
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17				
	Банан.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	10,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
	Итого		27,30	11,60	69,30	513,73	0,22	14,33	238,55	5,23	282,44	639,35	175,90	2,92				
	Обед																	
№13, 2011г.	Нарезка из свежих огурцов.	80	1,20	4,00	2,70	7,00	0,03	4,10	35,00	0,10	35,00	46,00	13,00	0,50				
Могильный.																		
№36, 2004г.	Суп картофельный с бобовыми, с маслом пшеницы.	250/10	4,30	3,90	17,51	105,60	0,17	4,83	1000,00	0,80	28,44	138,60	38,60	1,03				
Коровка Л.С.																		
№315, 2011г.	Рис отварной.	180	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	1,50	1,37	76,50	27,00	0,53				
Могильный.																		
	Тертая п/ф.	400	6,60	7,62	6,26	102,00	0,04	0,68	15,60	0,42	3,94	64,20	11,40	0,18				
№228, 2005г.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20				
Могильный.																		
№278, 2004г.	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62				
г.Уфа.																		
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95				
	Итого		20,70	22,60	116,36	658,80	0,36	10,28	1280,85	6,97	116,95	502,40	143,40	5,01				
	Всего		48,00	34,20	185,66	4172,53	0,58	24,61	1519,40	12,20	399,39	1141,75	319,30	7,93				

		ДЕНЬ 5												
Завтрак														
№91, 2004 г.	Каша молочная вязкая пшеничная.	200	6,44	7,53	25,38	192,00	0,11	1,95	0,00	3,20	186,58	198,00	48,00	0,95
Коровка Л.С.														
	Сыр "Россиский"	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
№253, 2004г.	Кофейный напиток с молоком.	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	-	120,27	198,00	32,00	0,02
Коровка Л.С.														
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Печенье.	40	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	0,70	25,80	18,00	4,00	0,32
	Итого		13,74	14,27	69,38	472,32	0,20	3,13	85,75	4,64	427,25	522,20	104,60	2,56
	Обед													
№19, 2003г.	Салат из зеленого горошка.	80	1,50	7,40	4,70	59,58	0,07	3,84	881,00	0,40	23,78	53,00	34,00	0,56
Г.Москва.														
№56, 2004г.	Ши из свежей капусты, с маслом и сметаной.	250/8/5	2,95	4,80	6,87	94,49	0,05	15,54	70,00	0,60	37,48	148,00	20,00	0,68
Коровка Л.С.														
№205, 2011г.	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
Моргильный.														
№284, 2011г.	Тефтели мясные	100	5,11	5,58	8,70	105,34	0,07	3,74	80,00	0,48	33,46	93,68	15,76	1,62
Моргильный.														
№347, 2011г.	Соус белый основной.	50	0,50	2,05	1,90	28,00	0,01	0,00	0,00	0,60	7,00	41,50	3,00	0,10
Моргильный.														
№256, 2004г.	Напиток из плодов шиповника.	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60
Коровка Л.С.														
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		20,07	21,59	110,11	687,91	0,40	159,82	1065,25	4,98	174,22	491,18	126,26	6,56
	Всего		33,81	35,86	179,49	1160,23	0,60	162,95	1151,00	9,62	601,47	1013,38	230,86	9,12

	Завтрак		ДЕНЬ 7											
	Помидоры свежие (нарезка).	80	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	33,50	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
№186, 2004г. Коровка Л.С.	Каша гречневая рассыпчатая.	180	4,50	5,10	21,90	151,50	0,12	0,00	0,00	1,35	18,00	108,00	73,50	2,40
№98, 2007 г. Конь И.Я.	Котлета л/ф.	100	10,24	17,76	1,20	128,00	0,18	0,00	8,00	0,24	23,20	142,40	17,60	1,36
№228, 2005г. Мотильный.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
№268, 2004г. Г.Уфа.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Итого		18,08	24,35	55,66	431,80	0,39	12,85	71,65	5,63	75,30	370,10	129,70	6,38
	Обед													
№24, 2007 г. Конь И.Я.	Салат из кукурузы	80	1,15	7,12	3,44	59,58	0,04	18,64	1000,00	0,70	35,42	26,60	22,00	0,74
№33, 2004г. Коровка Л.С.	Рассолник ленинградский, с мясом и сметаной.	250/8/5	3,28	4,80	16,76	116,11	0,09	6,57	800,00	1,20	23,77	74,20	27,40	0,86
№206, 2004г. Коровка Л.С.	Картофельное пюре.	180	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00	1,05
№137, 2004г. Коровка Л.С.	Рыба, запеченая с морковью.	100	10,76	6,55	47,93	147,34	0,07	0,57	8,00	0,64	41,44	126,40	24,00	0,52
№157, Подколовский Ю.И.	Компот из кураги.	200	0,81	0,05	26,17	101,85	0,03	0,80	124,40	1,17	32,53	31,20	24,16	0,69
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Дыблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		22,81	20,54	150,36	689,88	0,48	36,73	1943,15	5,19	190,66	450,40	161,06	5,93
	Всего		41,97	40,27	266,72	1227,27	0,86	68,86	3883,05	9,06	364,33	792,80	288,62	9,80

		ДЕНЬ 8												
Завтрак														
№2, 2004г. Коровка Л.С.	Салат из кукурузы (горошка зеленого) консервированной с луком.	80	1,31	4,23	3,26	55,83	0,04	2,67	100,00	3,00	10,26	123,55	43,20	0,33
№100, 2004г. Г.Уфа.	Плов	230	13,95	1,58	29,48	324,75	0,06	0,57	750,00	3,30	17,78	92,40	31,80	1,47
№248, 2004г. Коровка Л.С.	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	0,06	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17
	Итого Обед		18,63	7,64	60,74	540,88	0,18	4,54	952,15	7,05	156,62	484,15	138,10	3,19
№19, 2003г. г.Москва.	Нарезка из свежих отурилов.	80	1,50	7,40	4,70	7,00	0,07	3,84	881,00	0,40	23,78	53,00	34,00	0,56
№87, 2011г. Могильный.	Суп с рыбными консервами.	250	6,88	6,72	11,46	133,80	0,08	7,28	-	-	36,24	224,00	2,00	1,02
№205, 2011г. Могильный.	Макаронные изделия отварные с маслом.	180	5,40	0,60	30,00	147,00	0,06	0,00	0,00	0,75	10,50	36,00	9,00	0,90
№228, 2005г. Могильный.	Курица отварная	100	10,48	17,12	10,40	220,80	0,06	0,00	10,40	0,88	16,80	120,8	22,4	1,20
№278, 2004г. г.Уфа.	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	3,00	8,50	40,50	5,50	0,20
	Компот из смеси сухофруктов.	200	1,00	0,06	27,50	110,00	-	0,32	200,00	0,00	28,70	39,6	19,4	0,62
	Хлеб ржано- пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		30,02	33,86	121,30	796,10	0,42	38,49	1155,65	6,38	172,52	630,90	132,80	6,60
	Всего		48,65	41,50	182,04	1336,98	0,60	43,03	2107,80	13,43	329,14	1115,05	270,90	9,79

										ДЕНЬ 9									
Завтрак																			
№96, 2004 г.	Каша молочная вязкая	200	7,01	8,09	28,39	213,00	0,14	1,95	0,00	1,60	185,34	112,00	42,00	0,77					
Коровка Л.С.	пшениная.																		
№209, 2005г.	Дйцо отварное.	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	102,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
Могильный.																			
№253, 2004г.	Сыр "Российский".	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
Коровка Л.С.	Кофейный напиток с	200	1,44	1,44	15,56	102,22	0,02	1,11	56,00	-	120,27	198,00	32,00	0,02					
	молоком.																		
	Хлеб ржано-	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	0,69	6,60	58,20	17,10	1,17					
	пшеничный.																		
	Итого		17,89	17,47	57,79	474,72	0,24	3,13	185,55	2,58	422,21	495,00	99,40	3,06					
	Обед																		
№12, 2004г.	Нарезка из свежих	80	1,50	4,10	3,60	12,00	0,05	18,10	122,00	0,00	45,00	38,00	16,00	0,80					
г.Уфа.	помидоров.																		
№37, 2004г.	Сул картофельный с	250/10	4,12	5,63	15,13	139,60	0,12	4,24	291,40	1,31	23,54	116,60	23,66	1,09					
Коровка Л.С.	клецками, с мясом																		
	пшени.																		
№200, 2004г.	Капуста тушенная с	230/	10,35	8,63	8,46	293,25	0,06	21,85	59,80	2,30	81,72	92,00	46,00	1,04					
Коровка Л.С.	мясом.	/40																	
№393, 2011г.	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
Могильный.																			
	Хлеб ржано-	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	1,15	11,00	97,00	28,50	1,95					
	пшеничный.																		
	Дблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	0,18	6,00	11,00	5,00	0,12					
	Итого		19,83	19,18	74,80	653,35	0,33	50,99	476,45	4,94	183,26	362,60	125,16	5,80					
	Всего		37,72	36,65	132,59	1128,07	0,57	54,12	662,00	7,52	605,47	857,60	224,56	8,86					

