

Директор  Утверждаю
МБОУ «Корневская
В.И. Архипова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «КОРНЕВСКАЯ СОШ»

ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

Настоящее меню составлено в соответствии со «Сборником рецептов на продукцию обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» под редакцией И.М. Могильного.

1 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
	Овощи свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Плов из курицы	50\125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244		152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	239,50	98,50	5,21

2 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Гуляш из свинины	80\30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012		2,86	22	141,48 2	24,629	2,431
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	итого		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27		9,96	97,90	409,97	194,53	10,53

3 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Творог мягкий с наполнителем	100	7,68	3,04	10	98,84								
	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Овощи свежие	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72

4 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78								
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Рис мозаика	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025			0,28	1,37	60,95	16,34	0,54
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12

5 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Сыр Рос.порциями	15	3,48	4,425		54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Овощи свежие(помид ор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2		2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39	0,4	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29

6 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
	Овощи свежие(огурц ы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38		3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Чай с лимоном	200\7	0,13	0,02	15,2	62		2,83		0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	итого		27,47	31,4	107,36	806,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77

7 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	йогурт	100	2,88	2,48	11,04	78								
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Котлета рыбная(минта й)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60

8день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Творог с наполнителям и мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84								
	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Сыр Рос.порциями	15	3,48	4,425		54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Бефстроганов из филе куриного	80\30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,4
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
	итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75

9 день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	йогурт	100	3,6	3,1	13,8	97,5								
	Рыба тушеная в томате с овощами	50\50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
	Овощи свежие(огурц ы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Рис отварной с маслом сливочным	150\10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03			0,39	3,77	63,95	16,34	0,39
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
	итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

10день

	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В1	с	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	3,03	2,02		8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	150,22	67	17,76	2,92
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150\10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Хлеб пшеничный	40	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	60	4,34	0,7	33,7	143,02								
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
	итого		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	65,54	221,08	269,97	69,09	7,18

Среднее за завтрак 23,18 22,17 103,91 699,83 0,31 38,87 0,09 11,39 155,76 321,66 106,22 6,16