

## Примерное 10-дневное меню для обучающихся 5-9 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Подорожинской основной школы Ярцевского района Смоленской области

№ рецеп-туры	Наименование блюда Возраст 12-18 лет.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	<b>день 1</b>																		
2	Салат из моркови с растительным маслом	100	0,93	6,1	9,39	93,88	0,06	4,65	0	0	1	0,06	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
92	Каша рисовая молочная	250	12,938	15,248	68,64	446,376	1,006	5,996	0,1	0,3	0,2	0,718	10	18,1	0	60	0,01	0	1,006
382	Какао.	200	6,02	7,24	25,5	89,25	0,03	5,6	0,04	0	0	0	120,6	0	0,01	0	0	56,8	0,6
3	Бутерброд с сыром	50	5,48	7,83	15,8	161	0,17	0	0,15	5,45	0,02	0,44	215,99	217	0,01	84,6	0	42,91	1,74
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>29,668</b>	<b>38,118</b>	<b>140,63</b>	<b>892,866</b>	<b>1,466</b>	<b>16,45</b>	<b>0,29</b>	<b>5,85</b>	<b>1,23</b>	<b>1,318</b>	<b>433,19</b>	<b>344,6</b>	<b>0,02</b>	<b>236,6</b>	<b>0,11</b>	<b>120,5</b>	<b>4,866</b>
	<b>день 2</b>																		
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
160	Каша Гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
278	Тефтели.	100	0,25	0,1	5,8	107	0	0,2	0,03	0,05	0,4	0	8,3	6,44	0	36	0	0,98	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,01	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0

859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>12,5</b>	<b>16,13</b>	<b>87,24</b>	<b>703,47</b>	<b>8,05</b>	<b>36,45</b>	<b>0,03</b>	<b>2,15</b>	<b>3,11</b>	<b>0,6</b>	<b>84,93</b>	<b>169,6</b>	<b>0,02</b>	<b>545,3</b>	<b>0,1</b>	<b>58,78</b>	<b>4,16</b>
день 3																			
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	100	1,1	14	2,87	80,1	0,04	5,6	0	0	1	1	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
206	Суп гороховый.	250	7,25	11,8	54	225	0,03	2,3	0	0,02	2,05	0,2	61	0,23	0	54	0,03	2,5	0,5
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
376	Кисель из концентрата	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>23,81</b>	<b>29,3</b>	<b>279,02</b>	<b>691,01</b>	<b>0,49</b>	<b>16,7</b>	<b>31,02</b>	<b>1,4</b>	<b>3,07</b>	<b>1,73</b>	<b>216,2</b>	<b>248,2</b>	<b>0</b>	<b>257</b>	<b>0,13</b>	<b>74,7</b>	<b>6,92</b>
день 4																			
1	Салат витаминный.	100	21,3	0	40,2	70	0,11	10	0,02	0	3	0	5	121	0	11	0	10	0,62
688	Макароны изделия отварные	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
147	Рыба припущенная в молоке.	100	5	12,05	13,7	204,9	0,01	0	0	0	0,09	0	7	202,6	0	4	0	3,4	0,64
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>42,4</b>	<b>17,75</b>	<b>98,05</b>	<b>741,16</b>	<b>0,52</b>	<b>10,25</b>	<b>0,42</b>	<b>0,9</b>	<b>3,11</b>	<b>0,6</b>	<b>95,6</b>	<b>511,06</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>0,1</b>	<b>51,3</b>	<b>5,56</b>
день 5																			
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
406	Плов.	250	10,01	7	145,2	347,2	0,1	0	0	0	0,2	0	21,6	95,7	0,02	23	0	7,3	0,09

376	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>26,15</b>	<b>9,42</b>	<b>208,5</b>	<b>651,81</b>	<b>0,46</b>	<b>11,63</b>	<b>0,05</b>	<b>1,1</b>	<b>1,21</b>	<b>0,15</b>	<b>85,4</b>	<b>177,7</b>	<b>0,02</b>	<b>133</b>	<b>0,11</b>	<b>38,8</b>	<b>5,31</b>
<b>день 6</b>																			
2	Салат из моркови с растительным маслом.	100	0,93	6,1	9,39	93,88	0,06	4,65	0	0	1	0,06	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12
93	Каша геркулесовая	200	14	5,4	14,2	175	0,03	6,8	0	0	0	0,1	72	72	0	15	0	16	1,5
382	Какао.	200	6,02	7,24	25,5	89,25	0,03	5,6	0,04	0	0	0	120,6	0	0,01	0	0	56,8	0,6
3	Бутерброд с сыром	50	5,48	7,83	15,8	161	0,17	0	0,15	5,45	0,02	0,44	215,99	217	0,01	84,6	0	42,91	1,74
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>31,33</b>	<b>28,87</b>	<b>101,19</b>	<b>685,54</b>	<b>0,55</b>	<b>22,25</b>	<b>0,22</b>	<b>5,55</b>	<b>1,03</b>	<b>0,73</b>	<b>519,19</b>	<b>415</b>	<b>0,02</b>	<b>201,6</b>	<b>0,1</b>	<b>150</b>	<b>8,66</b>
<b>день 7</b>																			
25	Салат овощной "Степной".	100	0,1	6,08	25,9	70,21	0,2	36	0	2	2,1	0	7,5	20,02	0	220	0	11	2
160	Каша Гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,55	15,94	299,5	7,59	0	0	0	0	0	0,03	7,59	0	86,5	0	10,9	0,36
441	Печень по-строгоновски.	100	22,7	6,7	62	140,3	0	3,2	0,1	0	1	0	62	137	0,02	48	0	15	0
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>34,05</b>	<b>22,73</b>	<b>125,14</b>	<b>692,37</b>	<b>8,04</b>	<b>39,45</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>3,11</b>	<b>0,5</b>	<b>125,63</b>	<b>227,1</b>	<b>0,02</b>	<b>487,5</b>	<b>0,1</b>	<b>57,8</b>	<b>4,16</b>
<b>день 8</b>																			
31	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным.	100	1,1	14	2,87	80,1	0,04	5,6	0	0	1	1	50,1	47	0	9	0	20,8	0,12

197	Рассольник	250	14	5,4	14,21	175,6	0,03	8,5	0	0	0	0,1	90	90	0	19	0	20	1,8
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
376	Кисель из концентрата	200	0,76	0	163	164	0,01	3,6	30,99	0,48	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
847	Яблоко.	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	5	0,03	0	0	0,03	24	16,5	0	10	0	13,5	3,3
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>30,56</b>	<b>22,9</b>	<b>239,23</b>	<b>641,61</b>	<b>0,49</b>	<b>22,9</b>	<b>31,02</b>	<b>1,38</b>	<b>1,02</b>	<b>1,63</b>	<b>245,2</b>	<b>338</b>	<b>0</b>	<b>222</b>	<b>0,1</b>	<b>92,2</b>	<b>8,22</b>
<b>день 9</b>																			
1	Салат витаминный.	100	30	0	40,2	70	0,03	0,4	0,02	2	3	0	240	0	0	11	0	12	1,8
688	Макарон изделия отварные	200	0,1	0,1	0	228,4	0	0	0,4	0	0	0,1	2,5	3	0	41	0	0	1,3
229	Рыба тушёная в томате с овощами.	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
5,31	Хлеб пшеничный.	40	0,9	0	18,3	44,4	0,01	0	0	0	0,6	0,1	13	73	0,02	69,8	0	15	0
859	Компот из свежих фруктов.	200	1,9	2,7	0	80	0,05	0,05	0	0	0	0,4	19,6	0	0	50	0	20,9	0,4
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>38,2</b>	<b>5,3</b>	<b>111,4</b>	<b>606,16</b>	<b>0,39</b>	<b>26,06</b>	<b>0,42</b>	<b>2,1</b>	<b>3,71</b>	<b>0,7</b>	<b>386,16</b>	<b>148,5</b>	<b>0,02</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>51,9</b>	<b>4,9</b>
<b>день 10</b>																			
67	Винегрет.	100	11	0	26	110	0,1	4,43	0	1	1	0,02	0,9	0	0	17	0	18	0,52
5,1	Хлеб ржаной.	50	4,3	1,7	21,3	102,36	0,2	0,2	0	0,1	0,01	0,1	36,5	62,5	0	83	0,1	0	1,4
311	Гуляш из мяса кур	100	1	0,8	31,6	81	0,1	25,41	0	0	0,1	0	74,56	10,02	0	48	0	4	0
21	Рис отварной	200	0,2	6,2	0,13	215	0	0	0,3	0	0	0,1	5	3	0	25	0	0	2
376	Чай с сахаром.	200	0,24	0,12	1	28,2	0	2	0,02	0	0	0	2,4	3	0	0	0,01	0	0
5,31	Хлеб пшеничный.	50	9,8	1,2	22,85	55,5	0,15	0	0	0,8	0,01	0	25	122	0	51	0	17	1,2
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>26,54</b>	<b>10,02</b>	<b>102,88</b>	<b>592,06</b>	<b>0,55</b>	<b>32,04</b>	<b>0,32</b>	<b>1,9</b>	<b>1,12</b>	<b>0,22</b>	<b>144,36</b>	<b>200,5</b>	<b>0</b>	<b>224</b>	<b>0,11</b>	<b>39</b>	<b>5,12</b>