

Утверждаю.
 Директор школы: /Тикшайкин А.В./
 " _____ " _____ 20__ г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ "Сабанчеевская средняя школа" Атяшевского
 муниципального района РМ (для детей 7-11 лет весенний период)**

Основание: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», М.П. Могильный и В.А. Тутельян-М.: Дели принт, 2011

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК													
День первый													
	Завтрак												
5	салат из св	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05			27,93	41,96	18,57	1,31
72	суп рыбн	200	4,536	2,011	10,518	75,681	0,108	12		24,1	141,22	37,88	1,01
23	плов из пт	180	20,3	17	35,69	377	0,06	48		45,1	199,3	47,5	2,19
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
28	чай с сахар	200	0,2	0	14	28				8,15		1,79	0,02
78	сыр порци	15	4,16	4,176		54,224	0,006	41,6	0,08	160,0	102,4	7,2	0,16
	ИТОГО:			36,116	64,233	164,071	927,776	953,802	1055,402	1056,566	1180,946	1665,826	1778,766
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
			1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09
ВТОРНИК													
День второй													
	Завтрак												
7	огурцы све	60	1	0,4	2,3	21	0,00	0,00		11,50		7,00	0,3
10	щи из свеж	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0,00		34,66	38,10	17,80	7,31

16	каша греч	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53			82,11			2,88
21	цыпленок	100	32,821	34,198	0,38	436,52	0,16	22,50	1,43	28,58	308,40	34,47	0,889
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			2,34
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			18
43	компот из	200	1,3	0	24,76	94,2	0,01	0,00		6,40	3,60	0,00	
	кондитерс	25	0,025		19,85	80,25							
			51,106	50,308	95,72	1147,47	0,74	22,50	1,43	156,85	346,50	59,27	32,05
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
			1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
СРЕДА													
<i>День третий</i>													
	Завтрак												
7	винегрет с	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0,00		23,20	44,97	2,75	0,85
9	борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	0,00		35,50	42,58	21,00	0,95
34	картофель	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
294	котлеты	100	17,748	24,476	14,032	315,936	0,15	75,4	3,15	33,08	199,51	32,52	2,14
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
27	чай с лимо	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01		112,55	185,54	99,08	18,42
	масло пор	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	45	0,1		3,0		0,03
	ИТОГО:		45,938	55,836	153,25	963,986	0,33	60	0	115,08	336,68	83,13	6,681
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09
№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецепту	Прием пи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (В1	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	Е	Ca	P	Mg	Fe

ПОНЕДЕЛЬНИК
День шестой

	Завтрак												
7	огурцы све	60	1	0,4	2,3	21	0,00	0,00		11,50		7,00	0,3
12	суп горохо	200	5,12		11,47	133,8	0,08	12		36,24	141,22	37,88	1,01
34	картофель	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
21	гуляш из п	100	13,306	12,603	3,966	181,72	0,097	33,6	2,58	20,73	161,29	22,1	1,394
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
29	компот из	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01			6,4	3,6		0,18
ИТОГО:			50,106	35,003	118,546	1053,67	0,391	105,6	3,664	150,35	555,24	126,36	8,853
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:			1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

ВТОРНИК
День седьмой

	Завтрак												
7	винегрет с	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0,00		23,20	44,97	2,75	0,85
9	борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	0,00		35,50	42,58	21,00	0,95
44	рис отварн	200	4,76	8	0,44	251,76				1,52			0,66
20	рыба прип	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	6		11,4	120,5	9	0,41
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34

26	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
	ИТОГО:		29,87	23,1	166,26	785,46	0,31	6,01	1,08	212,72	298,05	46,75	6,66
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

СРЕДА
День восьмой

	Завтрак												
7	помидоры	60	1	0,4	2,3	21	0,00	0,00		11,50		7,00	0,3
72	суп рыбный	200	4,536	2,011	10,518	75,681	0,108	12		24,1	141,22	37,88	1,01
14	макаронные изделия	200	12,4	22,4	44,2	362,2	0,21	34,00		73,30	242,66	43,75	2,78
24	птица тушенная	100	17,92	14,58	5,62	225	0,06	43		56,1	138,2	23,9	1,77
32	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржаной	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
39	кисель	200	12,4		21,77	121,52	0,01			234,9			
	ИТОГО:		17,936	24,811	57,018	458,881	0,32	46	0	108,9	383,88	88,63	4,09
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ЧЕТВЕРГ
День девятый

	Завтрак												
2	салат из свежих овощей	100	1,4	8,2	8	110	0,02			37,15			1,3
11	рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	0,04	0,00		9,75	0,00	0,00	0,45
23	плов из птицы	180	20,3	17	35,69	377	0,06	48		45,1	199,3	47,5	2,19

32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
27	чай с лимон	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01		112,55	185,54	99,08	18,42
	масло пор	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,01	45	0,1		3,0		0,03
	ИТОГО:		33,07	31,18	96,38	793,43	0,254	48,01	1,084	223,65	384,84	146,58	25,589
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПЯТНИЦА													
<i>День десятый</i>													
	Завтрак												
1	икра кабач	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,01		1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
10	щи из свеж	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	0,00		34,66	38,10	17,80	0,64
16	каша гречн	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53			82,11			7,31
20	рыба прип	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	6		11,4	120,5	9	0,41
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064		0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	30	2,22	0,39	12,96	63,3	0,06		0,3	9,9			2,34
43	компот из	200	1,3	0	24,76	94,2	0,01	0,00		6,40	3,60	0,00	18,00
	ИТОГО:		27,26	16,59	35,72	512,2	0,694	6	0,784	137,37	158,6	26,8	12,009
	Завтрак 2												
338	Фрукты	100	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
389	Сок	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО:		1,6	0,6	34,84	151,14	0,06	0	0,5	37,9	30,44	21,45	6,09