

УТВЕРЖДАЮ

директор школы:

Кырнац О.А.

---

## **Примерное меню**

**МБОУ ООШ д. Ванино**

Возрастная категория: старше 11 лет

Весна

меню школьные обеды с 5-9 классы весна

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
125/2014	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
итого за приём пищи			23,44	26,16	104,48	744,40	128,65	108,83	4,51	0,31	0,30	27,91
<b>итого в %</b>			<b>122</b>	<b>132</b>	<b>125</b>	<b>127</b>	<b>47</b>	<b>174</b>	<b>150</b>	<b>103</b>	<b>86</b>	<b>186</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
65/2014	суп картофельный с крупой	300/15	2,6	6,8	15	132	23,97	16,46	0,58	0,04	0,03	9,6
83/2014	котлета рыбная	100/6	16,13	17,75	12,88	277,5	49,71	31,86	1,41	0,19	0,15	2,9
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6
итого за приём пищи			35,85	34,63	136,07	994,70	139,60	242,90	8,96	0,59	0,42	15,50
<b>итого в %</b>			<b>186</b>	<b>175</b>	<b>162</b>	<b>169</b>	<b>51</b>	<b>389</b>	<b>299</b>	<b>197</b>	<b>120</b>	<b>103</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0,03	0,02	10
120/2014	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,12	4,96
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0

282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
итого за приём пищи			34,00	26,95	120,55	857,00	226,81	188,88	8,37	0,36	0,38	33,80
итого в %			<b>177</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	<b>146</b>	<b>82</b>	<b>302</b>	<b>279</b>	<b>120</b>	<b>109</b>	<b>225</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
14/2014	салат овощной	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2014	зрза Школьная	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
266/2014	чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	31,5	0,26	0	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			27,30	32,91	103,87	813,45	68,95	75,39	4,37	0,28	0,25	15,36
итого в %			<b>142</b>	<b>167</b>	<b>124</b>	<b>138</b>	<b>25</b>	<b>121</b>	<b>146</b>	<b>93</b>	<b>71</b>	<b>102</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
58/2014	суп картофельный с рыбной консервой	300	5,80	11,40	22,30	217,00	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,57
июн.14	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
99/2014	котлета мясная домашняя	100/5	15,53	12,49	12,49	225	28,6	23,48	1,13	0,08	0,12	0,91
279/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			27,53	28,94	87,34	714,00	128,25	98,01	4,77	0,33	0,31	36,78
итого в %			<b>143</b>	<b>147</b>	<b>104</b>	<b>122</b>	<b>47</b>	<b>157</b>	<b>159</b>	<b>110</b>	<b>89</b>	<b>245</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
42/2014	суп картофельный с бобовыми	300/15	9,6	5,3	38,2	242	36,54	44,46	2,58	0,17	0,06	5,19
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,02	0,13	0
125/2014	котлета рубленая из куры	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
223/2012	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48

	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
итого за приём пищи			34,94	32,76	134,22	974,50	158,15	280,23	11,01	0,38	0,38	19,40
итого в %			<b>182</b>	<b>166</b>	<b>160</b>	<b>166</b>	<b>58</b>	<b>448</b>	<b>367</b>	<b>126</b>	<b>108</b>	<b>129</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
14/2014	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88
202/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2014	зраза школьная	100/5	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
итого за приём пищи			27,20	32,88	118,27	870,95	144,04	126,77	5,35	0,33	0,31	27,84
итого в %			<b>141</b>	<b>166</b>	<b>141</b>	<b>148</b>	<b>52</b>	<b>203</b>	<b>178</b>	<b>110</b>	<b>89</b>	<b>186</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
54/2014	борщ с капустой с картофелем	300/15	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
105/2014	колбаски школьные	100/6	14,25	23	19,5	342,5	37,86	34,09	1,46	0,06	0,13	2,6
169/2014	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
278/2014	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,1	0,03	1,6
итого за приём пищи			27,71	40,89	142,52	1043,10	212,72	180,97	6,07	0,43	0,39	25,59
итого в %			<b>144</b>	<b>207</b>	<b>170</b>	<b>178</b>	<b>77</b>	<b>290</b>	<b>202</b>	<b>143</b>	<b>111</b>	<b>171</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
июн.14	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
20/2014	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
77/2014	рыба припущенная	100	31,5	16	2,5	280	18,78	26,94	0,6	0,18	0,16	0,26
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0

270/2014	чай с лимоном	200	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	итого за приём пищи		44,58	29,24	89,58	799,40	112,54	85,71	3,71	0,38	0,30	26,88
	<b>итого в %</b>		<b>232</b>	<b>148</b>	<b>107</b>	<b>136</b>	<b>41</b>	<b>137</b>	<b>124</b>	<b>127</b>	<b>86</b>	<b>179</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
<b>обед</b>												
50/2014	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
99/2014	котлета мясная домашняя	100/6	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1
165/2014	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
282/2014	напиток ягодный	200	0	0	23,5	89	75,35	51,38	1,008	0,05	0,06	12,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	14	0,64	0,06	0,03	0
223/2014	соус томатный	70	0,7	3,1	4,2	49	3,5	4,9	0,21	0,02	0,02	1,4
	итого за приём пищи		31,89	23,64	106,16	761,40	159,56	257,28	8,74	0,47	0,41	24,88
	<b>итого в %</b>		<b>166</b>	<b>120</b>	<b>127</b>	<b>130</b>	<b>58</b>	<b>412</b>	<b>291</b>	<b>157</b>	<b>117</b>	<b>166</b>
	<b>итого в среднем с 1 по 5 день завтрак %</b>		154	151	132	140	50	228	207	125	95	172
	<b>итого в среднем с 6 по 10 день завтрак %</b>		173	161	141	151	57	298	232	133	102	166
	<b>итого в среднем с 1 по 10 день завтрак %</b>		163	156	136	146	54	263	220	129	98	169
	норма 25%		19,25	19,75	83,75	587,5	275	62,5	3	0,3	0,35	15
	норма 100%		77,00	79,00	335,00	2350,00	1100,00	250,00	12,00	1,20	1,40	60,00