

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ с. Старая
Порубёжка имени И.И. Лободина»
_____ М.В. Артёмова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Филиал МОУ «СОШ с. Старая Порубёжка имени И.И. Лободина» - СОШ с.
Камелик (структурное подразделение Детский сад с. Камелик)
с 9 часовым пребыванием*

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день-понедельник										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200,0	6,25	1,46	95	179,6	0,12	0,2	0,9	185,0	0,12
Кофейный напиток	200,0	2,8	2,39	12,76	84,0	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный.	30,0	2,69	0,31	17,39	75,0	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
Обед										
Суп с клецками на курином бульоне	220,0	1,8	2,72	11,06	76,12	0,06	0,04	5,06	20,04	0,59
Гороховое пюре.	120,0	2,44	3,84	16,35	109,8	0,1	0,08	14,53	29,58	0,8
Гуляш с курицей	65,0	18,22	18,22	0,91	242,68					
Свекла отварная тертая.	30,0	0,48	0	2,85	12,9	0,01	0,02	6,0	22,2	0,32
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Рожки отварные сладкие	150,0	5,76	0,82	31,14	155,1	0,09	0,03	0	7,48	1,21
Снежок	180,0	5,2	4,5	7,56	91,2	0,03	0,23	0,54	223,2	0,18
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75,0	0,03	0,01	0	9,1	0,56
				1461,07						

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
3 день- среда										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200,0	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
Кисель	200,0	1,36	0	29,02	116,19					
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75,0	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
сок	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед										
Щи на курином бульоне со сметаной	220,0	1,49	4,24	5,87	67,76	0,02	0,02	17,62	44,19	0,57
Голубцы ленивые с куриным мясом.	160,0	14,1	9,08	20,04	218,67	0,08	0,16	20,03	60,27	1,63
Соус	40,0									
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0,	04	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Омлет	80,0	7,05	13,58	1,35	156,3	0,04	0,29	0,12	57,1	1,45
Чай	200,0	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75,5	0,03	0,01	0	9,1	0,56
					1291,31					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2 день- вторник										
завтрак										
Каша молочная манная	200.0	3.2	12.4	45.1	229.0	0.15	0.14	0	32	0.2
Кофейный напиток	200.0	2.8	2.39	12.76	84.0	0.03	0.12	1.17	113.16	0.12
Хлеб пшеничный	30.0	2.69	0.31	17.39	75	0.03	0.01	0	9.1	0.56
2 завтрак										
Сок	100.0	0.4	0.4	9.8	44.0	0.03	0.02	10.0	16.0	2.2
обед										
Суп на рыбном бульоне с пшеном	200.0	8.08	2.08	13.32	120.68	0.08	0.08	6.41	86.32	1.04
Капуста тушёная	120.0	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.88	99.81	1.45
Котлета рыбная	80.0	10.69	3.76	7.98	108.0	0.06	0.08	0.34	42.13	0.6
Компот из сухофруктов	200.0	0.44	0.02	27.76	113.0	0	0	0.4	31.82	0.62
Хлеб пшеничный/ ржаной	60.0	5.39	0.63	34.79	150.0	0.06	0.03	0	18.2	1.12
Полдник										
Сырники с повидлом /сметаной/	100/25	18.69	12.67	11.4	234.0	0.07	0.27	0.25	155.8	0.77
Чай	200.0	0.4	0.1	0.08	2.8	0	0.02	0.2	19.62	1.64
					1349.66					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
5 день - пятница										
завтрак										
Каша молочная рисовая	200,0	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
Кисель	200,0	1,36	0	29,02	116,19					
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
обед										
Борщ на курином бульоне	220,0	1,7	4,24	6,17	88,16	0,02	0,02	17,62	44,19	0,57
Котлета куриная	50,0	7,63	8,37	4,1	126,25					
Перловая каша	100,0	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
Соус	50,0									
Свекла отварная порционная	30,0	0,48	0	2,85	12,9	0,01	0,02	6	22,2	
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Блины с повидлом	150/25	8,1	4,12	57,9	337,5					
Какао	180,0	3,78	3,25	15,55	106,79	0,05	0,16	1,44	137,64	0,48
					1588,14					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
4 день - четверг										
завтрак										
Каша молочная геркулесовая	200,0	6,66	11,0	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
Кофейный напиток.	200,0	2,8	2,39	12,76	84,0	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
2 завтрак										
Сок	100,0	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
обед										
Суп гороховый на курином бульоне	220,0	4,51	4,7	14,19	117,26	0,13	0,06	5,12	44,24	1,58
Овощное рагу с курицей	200,0	4,27	17,1	29,95	273,7					
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Гречневая каша сладкая	180,0	10,26	8,67	49,41	324,61	0,25	0,12	0	17,08	54,54
Молоко кипяченое	180,0	5,49	4,89	9,09	102,0	0,07	0,28	2,46	227,52	0,19
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
					1546,33					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
6 день-понедельник										
Завтрак										
Суп молочный вермишелевый	200,0	6,04	5,6	18,24	147,6	0,08	0,22	0,92	164,74	0,54
Кофейный напиток.	200,0	2,8	2,39	12,76	84,0	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед										
Суп на курином бульоне с перловкой	220,0	2,37	2,48	15,09	92,18	0,11	0,06	7,26	21,64	0,94
Салат из квашеной /свежей/ капусты	50,0	1,26	0	3,78	19,6	0,01	0,04	0,03	33,6	0,15
Плов с курицей	200,0	27,64	25,64	25,69	24,66	373,17				
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Булочка с повидлом	60,0	4,7	6,05	31,9	197,0					
Снежок	180,0	5,2	4,5	7,56	91,2	0,03	0,23	0,54	223,2	0,18
					1386,75					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
8 день- среда										
Завтрак										
Каша молочная геркулесовая	200,0	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,76	0,23
Кофейный напиток	200,0	2,8	2,39	12,76	84,0	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед										
Борщ на курином бульоне со сметаной	220,0	1,49	40,24	5,87	67,76	0,02	0,02	17,62	44,19	0,57
Тефтели куриные с овощами	80/120	7,92	9,92	18,17	193,34	0,06	0,09	20,9	83,7	1,39
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Омлет	80,0	7,05	13,58	1,35	156,3	0,04	0,29	0,12	57,1	1,45
Кисель	200,0	1,36	0	29,02	116,19					
Хлеб	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
					1366,66					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
7 день - вторник										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная	200,0	6,25	1,46	95	179,6	0,12	0,2	0,9	185	0,32
Кисель	200,0	1,36	0	29,02	116,19					
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед										
Суп на рыбном бульоне с рисом	200,0	10,1	2,6	16,65	150,85	0,1	0,1	8,02	107,9	1,25
Лук порционный	10,0									
Гречка отварная	120,0	6,84	5,78	32,94	216,4	0,16	0,08	0	11,38	36,36
Рыба тушеная	80,0	8,74	4,08	2,05	80,0	0,05	0,06	2,30	27,06	0,45
Соус	30,0									
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,00	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Запеканка творожная со сметаной /повидлом/	100,0/25.0	17,54	12,05	17,15	247,0	0,05	0,26	0,24	147,3	0,69
Чай сладкий	200,0	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
					1430,34					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
10 день- пятница										
Завтрак										
Каша молочная пшенная	200,0	6,76	10,42	25,96	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,65
Кофейный напиток.	200,0	2,8	2,39	12,76	84,0	0,03	0,12	1,17	113,16	0,12
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак	100,0	0,5	0	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
Сок										
обед										
Щи на курином бульоне	220,0	1,49	4,24	5,87	67,76	0,02	0,02	17,62	44,19	0,57
Салат из квашеной /свежей/капусты	50,0	0,66	4,03	4,25	53,9					
Картофельное пюре	150,0	3,32	4,7	23,1	117,5					
Котлета куриная	50,0	7,63	8,37	4,1	126,25					
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Гречка отварная	180,0	10,26	8,67	49,41	324,61	0,25	0,12	0	17,08	54,54
Молоко кипяченое	200,0	5,49	4,89	9,09	102,0	0,07	0,28	2,46	227,52	0,19
					1529,28					

Приёмы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(в гр.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (в мг.)	
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день- четверг										
Завтрак										
Каша молочная манная	200,0	3,2	12,4	45,1	229,0	0,15	0,14	0	32,0	0,2
Чай сладкий	200,0	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2	19,62	1,64
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75,0	0,03	0,01	0	9,1	0,56
2 завтрак										
Сок	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
Обед										
Суп на курином бульоне с макаронами	220,0	2,37	2,48	15,09	92,18	0,11	0,06	7,26	21,64	0,94
Гуляш с курицей	50,0	6044	5,09	1,64	78,12	0,01	0,04	0,34	11,62	0,49
Гороховое пюре	150,0	0,03	4,1	0,04	37,4					
Морковь тертая	50,0	0,57	5,04	5,19	68,4					
Компот из сухофруктов	200,0	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	0,62
Хлеб пшеничный/ржаной	60,0	5,39	0,63	34,79	150,0	0,06	0,03	0	18,2	1,12
Полдник										
Капуста тушеная	180,0	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	0,07	30,88	99,81	1,45
Хлеб пшеничный	30,0	2,69	0,31	17,39	75	0,03	0,01	0	9,1	0,56
Какао	200,0	3,78	3,25	15,55	106,79	0,05	0,16	1,44	137,64	0,48
					1206,87					

