

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 6»

_____ Т..И. Зеландз

Десятидневное основное
(организованное) меню
1 - 4 классы (завтрак)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	3,72	8,57	5,94	116,57	0,32	19,20	0,06	0,07	0,09	116,18	78,52	9,83	0,33	28,15	0,05	0,43	0,00	3	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	16,05	10,58	8,02	191,64	0,00	19,20	0,01	0,01	0,05	12,47	15,61	5,67	0,35	24,41	0,20	0,52	0,00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	5,88	3,33	37,64	204,27	0,00	0,07	0,02	0,01	0,05	9,74	43,57	7,92	1,00	68,15	0,83	0,01	0,01	331	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,47	3,38	23,86	141,00	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,78	88,38	26,27	0,86	192,66	8,10	0,00	0,00	382	2011	
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	580	30,18	26,38	87,55	714,95	25,87	38,57	0,23	0,21	0,19	263,61	252,76	69,75	5,34	766,24	12,39	0,96	0,02			
Всего за день:		30,18	26,38	87,55	714,95	25,87	38,57	0,23	0,21	0,19	263,61	252,76	69,75	5,34	766,24	12,39	0,96	0,02			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	60	1,78	12,58	26,44	226,20	0,13	32,00	0,03	0,11	0,23	9,90	22,90	8,55	0,68	61,70	0,09	0,72	0,00	2	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,78	12,58	26,44	226,20	0,13	32,00	0,03	0,11	0,23	9,90	22,90	8,55	0,68	61,70	0,09	0,72	0,00	2	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	170	6,97	9,40	31,58	239,40	0,46	0,15	0,13	0,04	0,08	113,06	175,28	53,86	1,44	253,80	10,22	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,89	4,10	3,70	0,35	20,17	0,00	0,00	0,00	377	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	510	9,28	22,29	83,17	573,49	6,52	32,17	0,19	0,15	0,31	152,85	218,28	78,11	4,47	490,67	11,31	0,72	0,03		
Всего за день:		9,28	22,29	83,17	573,49	6,52	32,17	0,19	0,15	0,31	152,85	218,28	78,11	4,47	490,67	11,31	0,72	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
ПЛОВ	200	20,94	14,14	51,46	417,22	0,95	0,05	0,03	0,17	0,00	11,27	103,23	36,09	0,82	122,23	1,84	0,01	0,04	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	0,00	15,74	65,27	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	20,53	22,25	13,41	2,21	75,36	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00			
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008	
Итого за прием пищи:	560	24,50	14,60	86,62	581,46	67,05	32,11	0,12	0,19	0,00	84,15	191,40	77,67	4,33	506,11	5,72	0,73	0,07			
Всего за день:		24,50	14,60	86,62	581,46	67,05	32,11	0,12	0,19	0,00	84,15	191,40	77,67	4,33	506,11	5,72	0,73	0,07			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
	60	1,31	1,54	0,85	22,68	1,11	0,03	0,05	0,12	0,11	27,31	38,71	71,63	6,61	415,45	1,70	0,00	0,14	б/н	2012	
САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	5,88	3,33	37,64	204,27	0,00	0,07	0,02	0,01	0,05	9,74	43,57	7,92	1,00	68,15	0,83	0,01	0,01	331	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	12,36	27,19	5,90	317,76	0,36	12,97	0,09	0,04	0,18	16,20	117,17	17,78	1,60	246,77	5,58	0,35	0,04	271	2011	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,92	4,10	3,71	0,35	20,17	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00			
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
ГРУША	540	21,68	32,57	79,36	700,20	7,40	45,09	0,20	0,17	0,34	87,77	237,35	119,84	11,96	932,74	9,20	1,08	0,20			
Итого за прием пищи:		21,68	32,57	79,36	700,20	7,40	45,09	0,20	0,17	0,34	87,77	237,35	119,84	11,96	932,74	9,20	1,08	0,20			
Всего за день:		21,68	32,57	79,36	700,20	7,40	45,09	0,20	0,17	0,34	87,77	237,35	119,84	11,96	932,74	9,20	1,08	0,20			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,38	17,42	21,27	339,97	0,30	3,65	0,28	0,08	0,22	189,88	244,99	26,57	0,76	178,69	3,20	0,13	0,04	223	2011
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01	55,26	39,42	6,12	0,04	73,00	1,40	0,00	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	0,00	15,74	65,27	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	20,53	22,25	13,41	2,21	75,36	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00		
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	500	27,36	19,67	67,40	563,47	10,50	35,69	0,40	0,10	0,23	286,27	335,46	60,90	5,61	632,25	6,69	0,85	0,06		
Всего за день:		27,36	19,67	67,40	563,47	10,50	35,69	0,40	0,10	0,23	286,27	335,46	60,90	5,61	632,25	6,69	0,85	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,47	15,08	0,04	0,02	0,10	0,00	8,44	15,68	12,06	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	9,68	12,84	33,57	289,99	0,22	0,06	0,08	0,07	0,12	189,34	130,39	17,89	1,06	80,85	0,74	0,01	0,02	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,58	0,00	15,74	65,27	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	20,53	22,25	13,41	2,21	75,36	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	540	13,42	13,36	69,52	460,33	75,42	32,14	0,17	0,18	0,12	256,91	209,12	63,16	4,57	555,28	4,04	0,73	0,04		
Всего за день:		13,42	13,36	69,52	460,33	75,42	32,14	0,17	0,18	0,12	256,91	209,12	63,16	4,57	555,28	4,04	0,73	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,40	3,07	25,13	137,33	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	7,33	52,00	17,33	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	18,50	22,53	4,90	296,61	0,12	8,40	0,04	0,06	0,16	61,92	40,84	6,21	0,23	36,29	1,22	0,23	0,00	271	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,92	4,10	3,71	0,35	20,17	0,00	0,00	0,00	377	2011	
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00			
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	550	23,51	26,17	66,50	597,80	12,03	40,46	0,10	0,09	0,16	117,52	155,86	54,42	3,98	322,98	4,10	0,95	0,02			
Всего за день:		23,51	26,17	66,50	597,80	12,03	40,46	0,10	0,09	0,16	117,52	155,86	54,42	3,98	322,98	4,10	0,95	0,02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	60	0,56	6,08	2,07	65,96	9,60	0,03	0,02	0,05	0,00	12,54	20,00	9,42	0,56	120,20	1,36	0,00	0,01	23	2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	4,73	4,67	49,78	260,12	0,00	0,04	0,03	0,02	0,08	12,45	95,73	31,60	0,69	70,24	0,97	0,01	0,03	325	2008
РИС ОТВАРНОЙ	80	13,10	8,61	1,50	136,65	0,65	0,06	0,10	0,03	0,05	109,24	198,71	39,62	0,63	319,00	106,04	0,01	0,44	254	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	180	0,58	0,00	15,74	65,27	0,12	0,00	0,03	0,00	0,00	20,53	22,25	13,41	2,21	75,36	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00	32,00	0,01	0,00	0,00	4,60	17,80	6,80	0,40	27,20	0,09	0,72	0,00		
БАТОН КОРСАКОВСКИЙ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ЯБЛОКО																				
Итого за прием пищи:	540	20,97	19,96	88,71	622,60	20,37	32,16	0,21	0,11	0,13	175,36	365,49	108,85	6,69	890,00	110,46	0,74	0,49		
Всего за день:		20,97	19,96	88,71	622,60	20,37	32,16	0,21	0,11	0,13	175,36	365,49	108,85	6,69	890,00	110,46	0,74	0,49		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	8,19	15,16	12,69	221,87	0,72	41,13	0,12	0,13	0,13	258,80	173,57	21,59	0,71	60,66	0,11	0,93	0,01	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,56	11,97	39,48	296,57	0,47	0,16	0,12	0,06	0,15	109,32	160,52	44,10	1,32	227,41	10,11	0,00	0,01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,47	3,38	23,86	141,00	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	100,78	88,38	26,27	0,86	192,66	8,10	0,00	0,00	382	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	520	19,62	30,81	86,33	706,44	6,66	41,34	0,37	0,20	0,28	487,90	438,47	103,96	4,89	635,73	19,32	0,93	0,03		
Всего за день:		19,62	30,81	86,33	706,44	6,66	41,34	0,37	0,20	0,28	487,90	438,47	103,96	4,89	635,73	19,32	0,93	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1,78	12,58	26,44	226,20	0,13	32,00	0,03	0,11	0,23	9,90	22,90	8,55	0,68	61,70	0,09	0,72	0,00	2	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	12,40	15,90	2,86	204,82	0,31	0,06	0,37	0,25	1,84	134,12	198,05	16,35	1,90	190,53	20,52	0,02	0,04		2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,92	4,10	3,71	0,35	20,17	0,00	0,00	0,00	377	2011		
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03	0,01	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,00	0,02		2008		
Итого за прием пищи:	550	15,69	28,75	53,75	543,28	67,35	32,12	0,45	0,38	2,07	202,69	273,17	49,98	3,83	553,72	24,40	0,74	0,07				
Всего за день:		15,69	28,75	53,75	543,28	67,35	32,12	0,45	0,38	2,07	202,69	273,17	49,98	3,83	553,72	24,40	0,74	0,07				