

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 6»

_____ Т..И. Зеландз

Десятидневное основное
(организованное) меню
5-11 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	100	6,20	14,29	9,90	194,40	0,54	32,01	0,09	0,12	0,15	193,96	131,06	16,40	0,55	46,94	0,09	0,72	0,01	3	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008	
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	20,08	13,30	10,05	240,36	0,00	24,00	0,01	0,02	0,06	16,07	19,74	7,14	0,44	30,93	0,28	0,65	0,00		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	8,58	9,01	54,79	334,84	0,00	0,10	0,03	0,04	0,15	21,32	65,51	11,92	1,51	100,08	1,20	0,02	0,02	331	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,19	3,07	18,56	115,83	0,42	0,02	0,09	0,01	0,00	90,49	81,18	25,15	0,86	177,91	7,20	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:	700	39,56	40,27	106,92	956,55	36,09	56,22	0,28	0,37	0,36	351,91	334,62	88,71	6,57	925,31	12,78	1,39	0,04			
Всего за день:		39,56	40,27	106,92	956,55	36,09	56,22	0,28	0,37	0,36	351,91	334,62	88,71	6,57	925,31	12,78	1,39	0,04			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	100	2,96	20,96	44,07	377,01	0,21	53,28	0,05	0,18	0,38	16,50	38,14	14,24	1,13	102,83	0,15	1,20	0,00	2	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	200	8,21	11,08	37,13	281,81	0,54	0,18	0,15	0,05	0,10	132,99	206,29	63,38	1,70	298,71	12,03	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	10,92	4,10	3,71	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:	580	11,70	32,35	106,35	766,71	6,68	53,48	0,23	0,23	0,48	179,41	264,53	93,33	5,18	576,71	13,18	1,20	0,03		
Всего за день:		11,70	32,35	106,35	766,71	6,68	53,48	0,23	0,23	0,48	179,41	264,53	93,33	5,18	576,71	13,18	1,20	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	100	0,80	0,10	2,49	13,96	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008	
ПЛОВ	220	23,04	15,62	56,63	459,60	1,03	0,06	0,04	0,18	0,00	12,37	113,58	39,70	0,90	133,80	2,02	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:	620	26,92	16,12	92,78	629,43	71,12	32,13	0,15	0,20	0,00	94,43	218,50	86,87	4,81	573,94	7,10	0,73	0,08			
Всего за день:		26,92	16,12	92,78	629,43	71,12	32,13	0,15	0,20	0,00	94,43	218,50	86,87	4,81	573,94	7,10	0,73	0,08			

4 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																					
САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	100	2,18	2,56	1,41	37,66	1,84	0,04	0,09	0,20	0,18	45,47	64,43	119,42	11,03	692,56	2,82	0,00	0,24	б/н	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	8,58	9,01	54,79	334,84	0,00	0,10	0,03	0,04	0,15	21,32	65,51	11,92	1,51	100,08	1,20	0,02	0,02	331	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	15,48	34,05	7,39	398,00	0,45	16,25	0,12	0,06	0,23	20,38	146,88	22,27	2,00	308,91	7,02	0,44	0,05	271	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	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:	620	28,37	46,13	98,56	925,99	8,22	48,41	0,28	0,30	0,56	121,71	314,72	176,12	17,29	¹ 303,92	12,13	1,18	0,32			
Всего за день:		28,37	46,13	98,56	925,99	8,22	48,41	0,28	0,30	0,56	121,71	314,72	176,12	17,29	¹ 303,92	12,13	1,18	0,32			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	220	29,05	21,80	25,41	419,84	0,37	4,86	0,35	0,10	0,27	237,32	304,76	33,02	0,93	221,96	3,98	0,17	0,05	223	2011
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	25	1,75	2,06	13,46	79,54	0,10	0,01	0,08	0,01	0,01	69,08	49,28	7,65	0,05	91,25	1,75	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:	545	33,38	24,46	74,23	659,25	10,59	36,90	0,49	0,12	0,28	347,53	405,09	68,88	5,79	693,77	7,82	0,89	0,07		
Всего за день:		33,38	24,46	74,23	659,25	10,59	36,90	0,49	0,12	0,28	347,53	405,09	68,88	5,79	693,77	7,82	0,89	0,07		

6 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																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,11	0,20	3,82	24,12	25,13	0,06	0,04	0,17	0,00	14,07	26,13	20,10	1,01	291,45	2,01	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	12,73	15,79	46,79	381,96	0,26	0,09	0,10	0,08	0,15	236,62	166,41	23,61	1,47	109,39	1,02	0,02	0,03	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:	620	16,92	16,39	84,27	561,95	85,51	32,19	0,21	0,26	0,15	309,82	255,59	76,92	5,39	700,40	5,12	0,74	0,05		
Всего за день:		16,92	16,39	84,27	561,95	85,51	32,19	0,21	0,26	0,15	309,82	255,59	76,92	5,39	700,40	5,12	0,74	0,05		

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																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.49	13.96	9.97	0.03	0.04	0.01	0.00	22.93	41.87	13.96	1.00	140.58	2.99	0.00	0.02		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2.88	3.68	30.16	164.80	0.00	0.02	0.00	0.02	0.00	8.80	62.40	20.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	20.54	25.16	5.45	330.96	0.14	9.36	0.04	0.06	0.17	69.03	45.53	6.94	0.26	40.85	1.39	0.25	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	10.94	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:	620	26.35	29.45	73.07	665.21	16.04	41.43	0.12	0.09	0.17	135.30	187.70	64.21	4.49	383.80	5.47	0.97	0.03			
Всего за день:		26.35	29.45	73.07	665.21	16.04	41.43	0.12	0.09	0.17	135.30	187.70	64.21	4.49	383.80	5.47	0.97	0.03			

8 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																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,93	10,14	3,45	109,97	16,01	0,04	0,03	0,08	0,00	20,93	33,38	15,71	0,94	200,48	2,27	0,00	0,01	23	2008
РИС ОТВАРНОЙ	120	5,41	5,57	56,90	299,36	0,00	0,05	0,03	0,03	0,09	14,59	109,52	36,14	0,79	80,33	1,11	0,01	0,04	325	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	16,38	10,85	1,89	171,69	0,81	0,08	0,12	0,04	0,06	136,56	248,42	49,53	0,79	398,78	132,55	0,01	0,56	254	2012
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:	620	25,30	27,16	97,60	740,89	26,94	32,20	0,24	0,16	0,15	213,21	442,37	129,59	7,33	¹ 060,15	138,02	0,74	0,62		
Всего за день:		25,30	27,16	97,60	740,89	26,94	32,20	0,24	0,16	0,15	213,21	442,37	129,59	7,33	¹ 060,15	138,02	0,74	0,62		

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	100	13.64	25.24	21.13	369.33	1.20	68.49	0.20	0.22	0.21	431.00	289.05	35.95	1.18	101.01	0.19	1.55	0.01	3	2008	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.40	13.29	43.94	329.76	0.52	0.18	0.13	0.07	0.17	121.44	178.44	49.03	1.47	252.77	11.23	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:	580	25.91	42.21	99.23	887.09	7.19	68.72	0.46	0.30	0.38	672.22	571.87	123.25	5.51	701.44	20.52	1.55	0.03			
Всего за день:		25.91	42.21	99.23	887.09	7.19	68.72	0.46	0.30	0.38	672.22	571.87	123.25	5.51	701.44	20.52	1.55	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	100	2,96	20,96	44,07	377,01	0,21	53,28	0,05	0,18	0,38	16,50	38,14	14,24	1,13	102,83	0,15	1,20	0,00	2	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,49	13,96	9,97	0,03	0,04	0,01	0,00	22,93	41,87	13,96	1,00	140,58	2,99	0,00	0,02		2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	16,52	21,22	3,82	273,15	0,42	0,07	0,49	0,33	2,45	178,80	263,86	21,79	2,53	253,90	27,34	0,03	0,05		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,01	14,85	60,89	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	10,94	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:	680	21,31	42,49	73,33	768,01	71,53	53,42	0,61	0,53	2,83	263,17	370,97	66,70	5,31	714,48	32,48	1,23	0,09		
Всего за день:		21,31	42,49	73,33	768,01	71,53	53,42	0,61	0,53	2,83	263,17	370,97	66,70	5,31	714,48	32,48	1,23	0,09		