

Примерное 10-дневное меню для питания школьников
(доготовочные)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.
Сезон: осенне-зимний

Утверждено: 05.09.2014г. в школе
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №5
г. Дзержинск, Волгоградская область
г. Дзержинск



№ рецепта, сборник	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	Энцел,ккал	В1	С	А	Р	Мг	Fe						
	Завтрак					ДЕНЬ 1												
№311-2004г. Латшнина	Каша молочная рисовая жидкая, с маслом и сахаром	150/5/15	3,75	6,15	22,73	161,25	0,05	0,17	36,75	91,52	144,81	37,46	0,30					
№648-2004г. Латшнина	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	11,14	49,60	0,00	0,00	0,00	0,16	10,00	4,00	0,004					
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72					
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57					
	Булочка	100	12,00	17,90	21,80	286,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	Итого		19,55	25,65	72,87	603,45	0,22	0,25	36,75	131,28	156,69	57,66	1,59					
	Обед																	
№148-2004г. Латшнина	Суп картофельный с лапшой	200/8	2,00	5,80	18,11	91,33	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54					
№516-2004г. Латшнина	Макаронны отварные	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37					
	Тертели п/ф	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44					
	Шоколадный батончик "Бонди"	30	2,00	10,50	13,50	156,00	0,02	0,15	13,80	27,90	1,08	21,60	0,22					
№697-2004г. Латшнина	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14					
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72					
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57					

б/н	Суп с рыбными консервами	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
№206-2004г.	Картофельное пюре	150	3,15	1,20	22,05	112,50	0,15	5,55	7,50	0,15	40,50	84,00	30,00
	Виточки п/ф	60	6,60	7,62	6,26	102,00	0,04	0,68	15,60	0,42	3,94	64,20	11,40
№693-2004г.	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
Датшина	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		17,80	14,42	42,98	380,56	0,26	12,26	163,64	248,32	309,22	74,21	2,93
	Всего за 4 день		31,42	26,38	111,15	824,50	0,60	20,19	166,67	422,86	698,68	123,41	52,48
	Завтрак												
№311-2004г.	Каша пшеница с маслом и сахаром	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
Датшина	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
№705-2004г.	Напиток из шиповника.	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100,00	0,27	21,34	0,00	0,00	0,62
Датшина	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		9,81	9,87	66,99	408,65	0,29	105,36	41,00	206,34	152,88	56,85	2,57
	Обед												
№311-2004г.	Борщ со свежей капустой и сметаной	150/5/15	5,07	7,82	19,40	168,71	0,08	0,68	37,73	139,40	140,00	35,65	0,54
Датшина	Рис припущенный	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0,00	0,00	1,50	1,37	76,50	27,00
	Гуляш п/ф	80	6,00	7,60	2,47	161,80	0,04	0,80	4,00	0,48	3,79	97,60	12,80
	Мяси рулет	100	1,60	4,90	21,70	133,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ДЕНЬ 5

б/н	Борщ консервированный, со	200/8	1,48	5,48	9,01	91,48	0,02	8,46	130,88	44,62	122,67	32,65	0,88
	Тэфтели п/ф	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44
№685-2004г.	Макаронны отварные	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0	0,001	10,81	80,6	32,04	9,37
Ламина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб пшеничный.	15	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	15	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		33,06	26,44	52,22	625,62	0,27	14,58	130,88	145,74	264,97	92,89	13,41
	Всего за 8 день		74,84	53,09	139,84	1312,90	0,66	23,73	519,88	446,17	889,45	162,18	18,62
	Завтрак												
№311-2004г.	Каша рисовая молочная												
Ламина	жидкая, с маслом и сахаром.	150/5/15	3,75	6,15	22,73	161,25	0,05	0,17	36,75	91,52	144,81	37,46	0,30
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
№707-2004г.	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Ламина	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		8,81	8,12	71,54	411,85	0,26	8,85	39,75	151,12	171,69	66,66	4,51
	Обед												
	Ши со свежей капустой	200/8	1,48	5,48	9,01	91,48	0,02	8,46	130,88	44,62	122,67	32,65	0,88
№508-2004г.	Гречка рассыпчатая.	150	8,73	2,30	0,95	232,07	0,21	0,00	0,02	13,86	3,46	58,35	4,64
Ламина	Гуляш п/ф	80	6,03	4,99	1,01	125,55	0,08	0,58	4,00	7,83	114,40	14,40	1,94
б/н	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
№707-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
Ламина	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72

	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		35,56	17,35	32,16	582,30	0,46	6,66	4,02	72,89	119,74	88,95	8,41
	Всего за 9 день		44,37	25,47	103,70	994,15	0,72	15,51	43,77	224,01	291,43	155,61	12,92
	Обед					ДЕНЬ 10							
№43-2004г.	Салат из свежей капусты	60	0,52	3,00	5,01	49,41	0,04	2,81	5,03	24,00	21,79	11,81	0,43
№516-2004г.	Макаронны отварные.	150	5,36	0,55	0,86	157,47	0,06	0,00	0,001	9,00	67,17	26,70	7,81
№413-2004г.	шницель	80	8,32	16,00	0,64	180,00	0,02	0,00	0,00	20,00	4,70	12,00	1,44
№707-2004г.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
Лапшина	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		21,68	8,21	36,07	362,76	0,27	8,89	5,03	84,20	90,84	54,71	10,07
	Завтрак												
№160-2004г.	Суп молочный с вермишелью	200	6,00	3,80	24,20	156,00	0,10	1,84	31,00	178,10	1,89	28,20	0,62
Лапшина	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0
№692-2004г.	Кофейный напиток с молоком.	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
Лапшина	Хлеб пшеничный.	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	15	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		14,80	10,80	41,40	331,40	0,27	1,92	31,00	217,70	3,77	44,40	1,91
	Всего за 10 день		36,48	19,01	77,47	694,16	0,54	10,81	36,03	301,90	94,61	99,11	11,98

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.