

УТВЕРЖДЕНО
распоряжение от 31.08.2023г. №108
Директор школы

Т.А.Базарная



Предварительное меню и пищевая ценность питания
обучающихся МОУ "Старопольская СОШ"
первая десятидневка

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
день: 1														
завтрак														
т/к 51	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,15	8,32	28,51	209,88	0,05	1,32	0,05	0,66	141,24	132,92	30,36	1,32
т/к 44	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4		173,4	138,2	22,9	0,3
т/к 28	Сыр	20,00	9,60	12,20	0,00	151,60	0,00	0,30	0,00	0,00	880,00	0,00	0,00	1,00
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	470,00	21,93	16,15	66,99	577,33	0,15	2,42	27,45	1,41	1203,27	302,62	65,64	3,37
обед														
т/к 62	Суп карт.с крупой и рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	0	9,11	1,7	0	45,3	11,2	47,35	1,27
т/к 60	Макароны отварные с маслом	200	7,3	8,7	45	280,4	0,1		47,2	1,7	13	56,5	10,1	1,3
т/к 73	Гуляш в томатном соусе	90,00	15,00	13,90	5,50	218,90	0,00	0,40	101,30	0,50	67,90	163,50	22,10	1,70
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 40	Компот из смеси сухофруктов	200,00			18,20	71,80			2,00		8,10		1,70	
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
т/к 34	Апельсин	150	0,9	0,2	8,5	45,2	0	63	8,4	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
	ИТОГО:	1000	39,28	32,06	140,89	1024,18	0,22	72,51	160,6	4,71	191,59	349,54	121,01	8,2
	Всего за день:	1470,00	61,21	48,21	207,88	1601,51	0,37	74,93	188,05	6,12	1394,86	652,16	186,65	11,57
день: 2														
завтрак														

т/к 16	Запеканка творожная	140,00	35,10	21,40	29,70	443,00	0,10	0,40	121,60	0,60	290,90	415,90	48,20	1,40
т/к 29	Сгущенное молоко	20,00	1,40	1,70	11,10	65,60		0,20	9,40		61,40	43,80	6,80	
т/к 43	Чай с сахаром	200,00	0,10		9,50	38,80		0,80	0,10		13,20	6,20	5,10	0,50
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	410,00	39,28	23,35	69,18	636,15	0,10	1,40	131,10	1,35	374,13	497,40	72,48	2,65
обед														
т/к 57	Суп с зеленым горошком и курой	250,00	9,27	10,43	9,80	172,33	0,12	28,15	29,51	1,09	31,32	120,61	28,06	1,20
т/к 19	Жаркое по-домашнему	200,00	25,000	19,1000	25,100	358,80	0,3000	13,90	66,80	0,4000	32,40	282,00	67,30	3,00
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 40	Компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,00	18,20	71,80	0,00	0,00	2,00	0,00	8,10	0,00	1,70	0,00
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
т/к 33	Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62		13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
	ИТОГО:	910,00	42,25	30,88	115,36	900,56	0,54	55,25	104,91	4,60	114,51	511,25	133,72	10,73
	Всего за день:	1320,00	81,53	54,23	184,54	1536,71	0,64	56,65	236,01	5,95	488,64	1008,65	206,20	13,38
день: 3														
завтрак														
т/к 13	Омлет с зеленым горошком	150,00	13,20	14,40	7,80	206,60	0,20	4,00	200,40	2,90	97,50	221,60	31,50	2,50
т/к 43	Какао с молоком	200,00	3,80	3,00	23,00	130,80		0,50	17,70		117,50	104,60	28,90	0,90
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	400,00	19,68	17,65	49,68	426,15	0,20	4,50	218,10	3,65	223,63	357,70	72,78	4,15
обед														
т/к 25	Щи из кв. капусты с курой, сметана	250	8,9	январь.00	12,5	182,3	0,01		92,7	0,000	44,4	121,5	27,8	январь.00
т/к 46	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,50	9,70	49,20	320,80	0,30		32,00	6,50	24,80	255,60	171,00	5,90
т/к 260	Гуляш из куриного филе	80,00	19,59	17,89	4,76	168,10	0	0,4	101,3	0,5	67,9	163,5	22,1	1,7
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12	0,00	0,00	1,56	12,96	62,64	12,68	2,88
т/к 360	Кисель из повидла, джема, варенья	200,00	0,0000	0,0000	5,880	22,08	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	2,14	0,00	0,01
т/к 34	Апельсин	200	0,9	0,2	8,5	45,2		63	8,4	0,2	35,7	24,2	13,7	0,3
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	1040	48,37	38,6501	130,2	974,11	0,43	63,4	234,4	9,51	196,79	661,08	259,66	13,44
	Всего за день:	1440,00	68,05	56,30	179,88	1400,26	0,63	67,90	452,50	13,16	420,42	1018,78	332,44	17,59
день: 4														
завтрак														
т/к 10	Каша вяз. мол. из пш. и рис. "Дружб	200	8,1	12,6	39,6	296,9	0,2	0,9	78,2	0,8	197,3	206,3	43,7	0,9
т/к 44	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	0,8	27,4		173,4	132,8	22,9	0,3
т/к 28	Сыр	20,00	9,6000	12,2000	0,000	151,60	0,00	0,70	0,30	0,00	880,00	0,00	0,00	1,00
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,68	0,25	18,88	88,75	0,00	0,00	0,00	0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	470	24,88	28,75	78,08	664,35	0,3	2,4	105,9	1,55	1259,33	370,6	78,98	2,95
обед														
т/к 26	Борщ с кап. св. с курой со сметаной	250	8,6	5,7	10,2	136,4	0,1	10,9	160,5	0,3	59,3	106,2	31,3	2
т/к 60	Макароны отварные с маслом	200,00	7,300	8,7000	45,000	280,40	0,1000	0,00	47,20	1,7000	13,00	56,50	10,10	1,30

т/к 20	Бефстроганов из печени	90	14,88	13,75	5,50	218,75	0,00	0,38	100,87	0,50	67,75	163,25	22,25	1,63
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 36	Сок фруктовый	200	1,00	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	18,10	0,80	7,00	13,00	3,20	1,40
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
т/к 31	Банан	150	1,6	0,5	22,1	100,8		10,5	21		8,4	29,4	44,1	0,6
	ИТОГО:	1000	40,86	29,6	142,26	1017,98	0,33	23,775	347,67	5,61	177,04	462,49	137,01	10,56
	Всего за день:	1470	65,74	58,35	220,34	1682,33	0,63	26,175	453,57	7,16	1436,37	833,09	215,99	13,51
День: 5														
завтрак														
т/к 77	Каша ячневая молочная	200	12,75	20,55	51,15	429,45	0,3	1,35	117,3	1,8	308,7	352,8	86,7	1,95
т/к 43	Какао с молоком	200,00	3,80	3,00	23,00	130,80		0,50	17,70		117,50	104,60	28,90	0,90
т/к 75	Яйцо	40,00	5,0800	4,6000	0,280	62,84		0,10	42,40	0,10	198,00	117,20	10,10	0,10
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	490	24,31	28,4	93,31	711,84	0,3	1,95	177,4	2,65	632,83	606,1	138,08	3,7
обед														
т/к 23	Рассольник Ленинградский с курой	250,00	8,8,	9,40	16,60	192,5	0,01	6,50	188,60	0,80	33,20	130,00	32,40	1,80
т/к 49	Пюре картофельное	200,00	4,100	6,8000	26,300	177,90	0,3000	13,50	42,40	0,3000	49,90	114,10	38,70	1,60
т/к 17	Котлеты мясные	80	19,8	14,6	15	261,1	0,1	0,5	2,1	2,9	31,9	207,3	40,7	2,1
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 40	Компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,00	18,20	71,80	0,00	0,00	2,00	0,00	8,10	0,00	1,70	0,00
т/к 33	Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62		13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	990,00	31,88	32,15	138,36	808,43	0,53	33,70	241,70	7,11	165,79	560,04	150,16	12,03
	Всего за день:	1480,00	56,19	60,55	231,67	1520,27	0,83	35,65	419,10	9,76	798,62	1166,14	288,24	15,73
День:6														
завтрак														
т/к 12	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,1	6	32,9	212,7	0,2	4	23,7	3,4	99,2	198,4	99,9	3,3
т/к 44	Кофейный напиток	200,00	4,50	3,70	19,60	127,10	0,10	0,80	27,40	0,00	173,40	132,80	22,90	0,30
т/к 28	Сыр	20,00	9,6000	12,2000	0,000	151,60	0,00	0,70	0,30	0,00	880,00	0,00	0,00	1,00
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	470	24,88	22,15	71,38	580,15	0,3	5,5	51,4	4,15	1161,23	362,7	135,18	5,35
обед														
т/к 22	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250,00	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
т/к 64	Голубцы ленивые	200,00	23,74	28,40	43,16	426,18	0,2070	7,78	34,50	4,8400	55,05	349,44	67,00	3,10
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 36	Сок фруктовый	200	1,00	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	18,10	0,80	7,00	13,00	3,20	1,40
т/к 33	Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62	0	13,2	6,6	0,8	21,1	14,5	10,6	2,9
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	910,00	44,82	38,75	133,02	973,01	0,64	27,78	243,20	10,95	144,44	606,38	146,16	13,83
	Всего за день:	1380,00	69,70	60,90	204,40	1553,16	0,94	33,28	294,60	15,10	1305,67	969,08	281,34	19,18

т/к 28	Щи из свежей капусты с курой и со сметаной	250,00	5,800	9,7800	8,550	142,48	0,0800	18,48	160,20	2,3800	33,98	47,43	22,20	0,83
т/к 46	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,50	9,70	49,20	320,80	0,30		32,00	6,50	24,80	255,60	171,00	5,90
т/к 20	Бефстроганов из печени	90	14,88	13,75	5,50	218,75	0,00	0,38	100,87	0,50	67,75	163,75	22,25	1,63
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 31	Банан	150	1,6	0,5	22,1	100,8		10,5	21		8,4	29,4	44,1	0,6
т/к 386	Ряженка	200	2,9	2,5	4	50		0,7			120		14	10
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	1000,00	44,16	37,08	138,71	1068,46	0,50	30,06	314,07	11,69	276,52	590,32	299,61	22,59
	Всего за день:	1410,00	83,44	60,43	207,89	1704,61	0,60	31,46	445,17	12,94	650,65	1087,72	372,09	25,24
День: 10														
завтрак														
т/к 11	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	200,00	8,50	13,70	34,10	286,30	0,20	0,90	78,20	1,20	205,80	235,20	57,80	1,30
т/к 43	Какао с молоком	200,00	3,80	3,00	23,00	130,80		0,50	17,70		117,50	104,60	28,90	0,90
т/к 76	Яйцо	40,00	5,0800	4,6000	0,280	62,84	0,03	0,00	0,00	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	490,00	20,06	21,55	76,26	568,69	0,23	1,40	95,90	1,95	353,93	371,30	99,08	3,95
обед														
т/к 21	Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	250	9,2	5,8	11,9	145,7	0	5,2	269,7	0,3	42	125,9	32,8	2,3
т/к 47	Каша рисовая рассыпчатая	200,00	4,500	4,5000	46,700	242,00	0,0000	0,00	23,90	0,4000	11,70	94,40	32,50	0,70
т/к 69	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	17,22	4,74	5,70	135,00	0,16	13,59	11,80	2,88	38,53	244,99	60,36	1,20
т/к 52	Хлеб ржаной	60,00	4,80	0,60	30,48	146,88	0,12			1,56	12,96	62,64	13,68	2,88
т/к 36	Сок фруктовый	200	1	0,1	10,1	46	0,01	2	18,1	0,8	7	13	3,2	1,4
т/к 33	Яблоко	150,00	0,50	0,50	12,90	62,00		6,80	2,70	0,50	25,70	21,60	16,20	2,70
т/к 53	Хлеб пшеничный	50,00	2,6800	0,2500	18,880	88,75				0,75	8,63	31,50	12,38	0,75
	ИТОГО:	1010	39,9	16,49	136,66	866,33	0,288	27,59	326,2	7,187	146,52	594,03	171,12	11,93
	Всего за день:	1500,00	59,96	38,04	212,92	1435,02	0,52	28,99	422,10	9,14	500,45	965,33	270,20	15,88
	Итого за 10 дней	14230,00	624,99	512,53	2006,82	14967,64	6,20	507,67	3554,42	93,78	7896,16	9064,59	2568,57	153,18
	Среднее значение	1423	62,499	51,25301	200,682	1496,764	0,6203	50,767	355,442	9,3777	789,616	906,459	256,857	15,318