

Примерное 10 - дневное меню для учащихся МБОУ НГО «Боровлянская СОШ»
Осенне-зимний сезон

№ реп еп	Наименование блюда	11-17 лет	Энерг ценност ь	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Белки г	Жир. г	Углев г	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
день 1																
Понедельник																
Завтрак																
228	Макароны отварные с сыром	230	383,32	15,56	18,3	39,22	0,09	0,25	123,5		339,48	232,38	23,38	1,4		
10.1	Яйцо вареное	40	126	10,2	9,2	6	0,06		200		44	153,6	9,6	2		
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66		
302	Чай с лимоном и сахаром(200/7)	207	62,00	0,13	0,02	15,2	0,04	2,83								
Обед		557	711,6								114,2	4,4	2,40	0,36		
73	Суп с рыбными консервами	300	200,7	10,33	10,08	17,21	0,12	10,93	18	-	54,36	211,84	56,82	1,51		
183	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	325	11,47	6,09	38,64	0,21		0		14,82	203,93	135,83	4,56		
99	Биточек из говядины с маслом сливочным(120/5)	125	386,4	19	27,05	15,86	0,072		48		15,38	203,71	36,72	3,24		
20	Салат из свежих огурцов	120	99,6	133,78	9,03	3,53	0,042	7,035	0,855	0	33,48	59,39	19,78	0,86		
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	140,28	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
309	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		0	32,32	21,9	17,56	0,48		
	Фрукты (яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2		
итого за день		2139,66	216,83	93,74	276,5	0,9	31,65	399,4	0,798	986,5	1259	371,6	19,01			
День 2																
Вторник																
Завтрак																
329	Запеканка из творога со сгущенным молоком(220/50)	220/50	667	40,92	30,96	78,4	1,16	1,32	182		547,64	602,44	74,36	1,8		
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
00/4	Булочка "Школьная"	100	241,66	8,35	3,2	44,85	0,15				22,5	76,83	32,3	1,47		
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0			11,1	2,8	1,4	0,28		
Обед		650	1151,18													
56	Рассольник ленинградский с мясом говядины и сметаной	280	156,3	7,12	6,99	14,38	0,11	10,06			34,98	68,08	29,02	1,12		
33/3	Рагу овощное	200	284	3,54	21,98	17,2	0,115	23,83	87,61		70,79	87,05	30,97	1,15		
108	Тефтели из говядины с соусом красным основным(120/30)	150	320,6	16,07	18,67	22,35	0,1	1,44	67,84		55,9	176,74	36,66	1,74		
1.2	Огурец соленый (на порц)	50	10	0,56	0,05	1,75	0,01	5,25		0	5	17,5	7,5	0,4		
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
317	Напиток «Витошка»	200	64	-	-	16,4	0	0,02	55		34	23	12	0,1		
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	0	17	13	0,3		
итого за день		2214,56	86,09	83,31	276,83	1,69	101,9	400,45	1,6	807,5	1183,4	273,6	10,48			
День 3																
Среда																
Завтрак																
78	Суп молочный с макаронными изделиями	250	150	5,47	4,75	17,96	0,09	0,83	33		163	136,87	26,67	0,65		
00/1	Биточки картофельные запеченные	100	161	3,4	4	27,9	0,15	12,48	18,0		21,0	95,9	33,0	1,5		
15	Хлеб пшеничный	60	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,78	13,5	52,2	19,8	1,5		
304	Сыр порционный	30	137,28	10,56	10,64	0	0,13	0,15	52,5	0	159,75	150	13,75	0,18		
161	Кофейный напиток на молоке	200	100,6	3,17	2,68	15,95	0,044	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
Обед		650	689,2													
61	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом курицы сметаной	280/10	150,24	6,11	4,85	18,95	0,08	7,08		-	34,2	66,12	26,53	1,08		
3/3	Пюре картофельное	200	210,45	4,69	8	34,08	1	27,85			56,7	144,33	42,55	1,54		
136	Котлеты рубленые из мяса птицы	120	465,6	18,36	35,28	18,55	3,48	1,25	109,68	0	66,65	117,05	24,96	1,7		
6	Салат из белокочанной капусты	120	90,6	1,97	4,87	9,7	0,033	25,64			7,46	42,45	22,64	0,7		
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24		
00/1	Сок фруктовый	200	105,6	1	25,4	0,044		8			40	36	20	0,4		
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2	0	17	13	0,3		
итого за день		1130	1250,97	1940,17	65,77	76,21	24,7	5,23	144,57	241,2	1,86	706,4	1024,9	280,1	11,36	

День 4 Четверг Завтрак															
194	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	220	313,24	8,006	12,03	42,93	0,15	1,28	63,52	0	177,71	264,51	7,13	1,03	
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
4	Бутерброд с повидлом	20\10\30	202	2,4	7,5	31	0,04	0,06			10,82		10,44	0,88	
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0			11,1	2,8	1,4	0,28	
		570	668,76												
Обед															
71	Суп-пюре из разных овощей с мясом говядины	280	187,56	8,89	7,37	18,8	0,15	15,12			94,8			1,5	
277	Макаронные изделия отварные	180	258,29	8,46	6,92	40,55	0,092				7,45	56,99	32,38	1,794	
99	Котлета мясная из говядины с маслом сливочным	120	386,4	19	27,05	15,86	0,072		48		15,38	203,71	36,72	3,24	
17	Салат из моркови с сахаром	120	122,55	1,85	0,141	17,21	0,086	5,04			38,64	79,16	54,08	0,996	
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
310	Компот из сухофруктов	200	89	0,16	0,16	27,88	0,012	0,9			14,18	4,4	5,14	0,952	
00/14	Фрукты (груша)	100	58	0,38	0,12	15,46	0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17	
		1100	1312,88												
итого за день			1981,64	57,77	62,55	283,1	0,13	25,32	5	1,52	875,5	1184	315,6	15,56	
День 5 Пятница Завтрак															
242	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180\50	522,85	20,83	19,75	65,43	0,13	1,6	87,15		343,03	360,08	53,92	1,33	
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0	150,0	112,5	17,5	1,63	
306	Какао на молоке	200	118,6	4,08	3,54	17,58	0,056	1,59	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48	
		630	808,2												
Обед															
65	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	280	205,5	11,28	7,21	19,85		6,99			51,22	105,72	42,68	2,46	
177	Пюре картофельное с морковью	200	210,45	4,69	8	34,08	1	27,85			56,7	144,33	42,55	1,54	
93	Рыба припущенная в молоке	110	63	9,18	1,212	3,82	0,06	1,15	4,5		15,46	101,1	12	0,65	
1.1	Огурец свежий (на порцию)	50	11	0,55	0,1	1,9	0,03	8,75		0	7	13	10	0,45	
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
309	Компот из кураги	200	114,8	0,78	0,046	27,63	0,016	0,6		0	32,32	21,9	17,56	0,48	
		980	789,7												
итого за день			1597,9	54,52	39,98	257,3	1,81	48,25	80,02	1,4	551,7	956,3	312,4	12,1	

День 6 Понедельник Завтрак														
208	Омлет с зеленым горошком	220/30	423,09	27,3	15,79	7,6	11,4	0,2	1,02			446,6	163,5	240,3
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06				0,078	13,8	52,2	19,8
00/2	Сыр поршиями	20	68,64	5,28	5,32	0	0,01	0,12	42	0		127,8	120	11
00/6	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03		0		11,1	2,8	1,4
Обед		550	692,01											
99	Суп из овощей	280/10	141,9	6,6	6,88	10,98	0,084	12,47				41,82	59,136	25,94
227	Макаронные изделия отварные	180	258,29	9,2	7,224	42,32	0,096					7,78	61,95	33,79
99	Котлета из говядины с маслом сливочным	120	386,4	19	27,05	15,86	0,072		48			15,38	203,71	36,72
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с маслом растительным	120	106	1,5	6,1	0,1	3,4	0,44				16,4	30,1	16,5
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36		9,2	42,4	10
00/13	Сок фруктовый	200	105,6	1		25,4	0,044	8				40	36	20
00/14	Фрукты (яблоко)	100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,2		278	11	9
итого за день		1110	1230,67											
			1922,68	83,49	71,1	244,4	12,07	44,86	122,0	1,158	1083	789,5	467,2	13,86
День 7 Вторник Завтрак														
329	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/50	656	40,92	30,96	78,4	1,16	1,32	182			547,64	602,44	74,36
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0		150,0	112,5	17,5
304	Напиток из цикория	200	100,6	3,17	2,68	15,95	0,044	1,3	20	0		125,78	90	14
Обед		680	923,32											
55	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	280/10	135,3	6,8	6,83	9,48	0,072	18,94				59,11	58,8	26,57
3/3	Пюре картофельное	200	210,45	4,69	8	34,08	1	27,85				56,7	144,33	42,55
99	Биточек из говядины с маслом сливочным	120	386,4	19	27,05	15,86	0,072		48			15,38	203,71	36,72
6	Салат из белокочанной капусты	130	90,6	1,97	4,87	9,7	0,033	25,64				7,46	42,45	22,64
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36		9,2	42,4	10
324	Кисель из концентрата промышленного	200	49,6	0	0	11,14	0	0	0	0		17,7	0	0,06
итого за день		1040	1057,83											
			1981,15	88,71	98,14	282,9	2,67	76,68	256	1,4	1026,7	1436,7	298,2	13,46
День 8 Среда Завтрак														
206	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	313,24	8,006	12,03	42,93	0,15	1,28	63,52	0		177,71	264,51	7,13
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2
269	Расстегай с рыбой	80	250	4,78	8,84	38,04	0,08		12			15	48	17,2
306	Какао на молоке	200	118,6	4,08	3,54	17,58	0,056	1,59	24,4	0		152,22	124,56	21,34
Обед		590	775,36											
113	Суп лапша домашняя с мясом кури	280	158,34	6,1	8,16	14,06	0,68		187,5			138,54	472,2	134,06
48/3	Горошница с морковью	200	218,7	12,2	3,7	30,2	0,032					3,22	80,8	25,34
141	Котлеты рубленые из мяса птицы	120	365,6	18,36	35,28	18,55	3,48	1,25	109,68	0		66,65	117,05	24,96
35/1	Салат из отварной свеклы с соевым соусом	100	86,2	1,3	0,6	0,6	0,02	2,45				8,5	15	7
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52		9,2	34,8	13,2
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36		9,2	42,4	10
310	Компот из сухофруктов	200	132,8	0,662	0,09	32,01	0,016	0,73		0		32,48	23,44	17,46
00/14	Фрукты (апельсин)	100	43	0,9	0,2	8,1	0,04	60	8	0,2		0	17	13
итого за день		1000	1190,12											
			1962,48	57,39	76,03	286,9	4,68	67,3	405,1	1,6	622,4	1287	307,7	16,28

День 9 Четверг Завтрак														
208	Каша молочная пшенная	220\10	274,9	6,69	11,74	35,46	0,088	1,28	63,52	0	146,51	129,45	22,23	0,51
00/1	Хлеб пшеничный	40	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/6	Масло сливочное	20	128	0,24	21,75	0,39			180		7,2	9		0,06
302	Чай с лимоном	200	81	1,52	1,35	15,9	0,04	1,33			126,6	92,8	15,4	0,41
		17												
00/4	Йогурт	130	73,2	3,6	4,0	5,9	0,05	1,63	6	0,0	150,0	112,5	17,5	1,63
		647	789,34											
Обед														
65	Суп картофельный с бобовыми и мясом говядины	280	205,5	11,28	7,21	19,85		6,99			51,22	105,72	42,68	2,46
333	Пюре картофельное	200	210,45	4,69	8	34,08	1	27,85			56,7	144,33	42,55	1,54
83	Котлета рыбная с маслом сливочным	120	266,17	14,74	16,38	19,06	229,12	0,372	49,3		50,05	0,35	41,72	1,58
14	Салат из свежих огурцов	100	99,6	133,78	9,03	3,53	0,042	7,035	0,855	0	33,48	59,39	19,78	0,86
00/1	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/2	Хлеб ржаной	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
317	Напиток «Витошка»	200	64	-	-	16,4	0	0,02	55		34	23	12	0,1
00/14	Фрукты (груша)	100	58	0,38	0,12	15,46	0,012	4,2	6,9	0,12	9	11	7	0,17
		1100	1089,2											
итого за день			1878,54	220,51	89,5	306,4	231,6	49,83	359	1,438	953,2	1217	313,9	13,14
День 10 Пятница Завтрак														
329	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220\50	656	40,92	30,96	78,4	1,16	1,32	182		547,64	602,44	74,36	1,8
15	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	140,28	4,74	0,6	28,98	0,06			0,078	13,8	52,2	19,8	0,66
00/1	Сыр порционный	30	137,28	10,56	10,64	0	0,13	0,15	52,5	0	159,75	150	13,75	0,18
300	Чай с сахаром	200	60	0,07	0,02	15	0	0,03		0	11,1	2,8	1,4	0,28
		580	993,56											
Обед														
58	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины и сметаной	280/10	165,12	6,85	6,79	13,12	0,06	12,82			59,68	65,52	31,36	1,46
119	Плов из мяса говядины	280	429,33	21,98	22,52	34,69	0,08	1,71			18,97	266,85	52,38	3,53
6	Салат из белокочанной капусты													
00/1	Хлеб пшеничный	150	90,6	1,97	4,87	9,7	0,033	25,64			7,46	42,45	22,64	0,7
00/2	Хлеб ржаной	60	93,52	3,16	0,4	19,32	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
00/13	Сок фруктовый	40	91,96	2,24	0,44	19,76	0,04		0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
00/14	Фрукты (яблоко)	200	105,6	1		25,4	0,044	8			40	36	20	0,4
		100	47	0,4	0,4	9,8	0,03	10	5	0,2	278	11	9	2,2
58	Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины и сметаной													
		1190	1023,13											
итого за день			2016,69	46,8	58,54	248,9	0,75	86,54	74,5	1,6	671,5	764,5	238,1	13,73
норма			2720ккал											
завтрак 25%			10710,4	892,54	26,35%									
обед 35%			13382,8	1115,24	37,75%									

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022020

Владелец Косарева Надежда Владимировна

Действителен с 12.04.2023 по 11.04.2024