

Утверждаю:

Директор МКОУ «Золотинская ООШ»

Осипова Л.А.



**Примерное десятидневное меню питания школьников с 11 до 18 лет**

**(обед)**

Сезон: осенне-зимний

с. Золотое

Примерное десятидневное меню (11-18 лет) осенне-зимний сезон

День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,28	5,84	8,18	90,35	0,02	23,46		2,22	41,28	27,18	15,36	0,50
Суп картофельный с горохом	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0		1,0	82,50	327,50	47,50	2,25
Плов из отварной курицы	275	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		44,97	26,59	116,67	889,88	0,35	24,5	37,75	16,87	183,72	599,10	107,82	6,31
<b>Итого за день</b>		60,17	41,07	215,64	1482,73	0,53	25,70	106,35	18,98	377,43	883,98	167,63	10,11

День 2

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Огурец соленый порционный	100	1,34		3,01	21,71		8,35			19,21	20,04	11,69	0,50
Суп картофельный с консервами	250	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,60	18,75	1,10	39,56	219,63	57,56	1,56
Котлета из говядины п/ф	90	12,34	21,66	11,0	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,0	33,34	2,34
Рис отварной	200	4,58	7,33	48,02	276,37	0,05	0,03		47,70	6,16	98,74	32,40	0,66
Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		20,6	25,15	113,61	770,56	0,44	86,31	35,91	3,38	92,58	258,47	89,97	63,23
<b>Итого за день</b>		44,55	61,20	161,12	1381,96	0,65	86,63	360,28	18,56	326,22	626,31	127,86	66,76

День 3

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с чесноком	100	0,03	9,99	0,15	90,65			0,05		0,90	0,70	0,15	0,01
Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,0	1,03
Котлета из говядины п/ф	90	12,34	21,66	11,0	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,0	33,34	2,34
Гречка отварная	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27				19,42	279,30	186,20	6,66
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		25,12	35,52	115,85	888,04	1,87	26,17	50,43	6,18	237,35	387,32	121,65	6,74
<b>Итого за день</b>		38,08	49,94	192,56	1381,03	2,01	26,41	53,06	105,58	488,70	619,75	166,74	7,50

День 4

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД													
Винегрет овощной	100	0,89	10,14	5,33	116,89	0,04	0,02	7,40		13,75	28,86	11,36	0,50
Суп куриный с макаронными изделиями	250	7,13	5,38	36,80	181,63	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	209,63	31,13	0,63
Плов	275	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,10	29,88	124,85	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,55
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		37,01	67,98	135,26	1225,76	0,83	3,17	158,89	7,38	281,37	497,51	123,85	4,30
<b>Итого за день</b>		51,73	82,97	232,85	1811,83	0,95	3,52	161,62	108,38	527,66	775,26	188,38	5,73

День 5

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свежей моркови	100	0,85	5,23	7,88	32,05	0,08	11,62		4,16	35,39	56,74	40,08	2,20
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	123,0	0,06	12,88		3,0	43,13	66,29	32,75	1,48
Тефтели из говядины	100	14,48	13,85	9,09	218,91	0,06	0,10	2,60	14,10	18,41	128,18	17,59	1,86
Гречка отварная	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27				19,42	279,30	186,20	6,66
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		3,90	30,19	134,15	971,54	0,48	26,49	2,60	21,26	122,75	537,92	280,22	12,38
<b>Итого за день</b>		46,70	35,85	214,29	1397,25	0,53	29,07	43,48	21,39	303,88	695,30	313,82	14,84

День 6

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из свеклы с чесноком	100	0,03	9,99	0,15	90,65			0,05		0,90	0,70	0,15	0,01
Суп картофельный с консервами	250	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,60	18,75	1,10	39,56	219,63	57,56	1,56
Котлеты куриные	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20	0,38	44	96	26	2,2
Макаронные изделия отварные (фигурные)	200	6,78	9,98	37,91	268,53	0,08			2,59	15,96	45,89	9,98	1,0
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		38,05	44,62	126,41	1063,81	0,31	8,81	39,30	4,07	128,62	381,47	101,19	6,32
<b>Итого за день</b>		57,7	65,97	172,86	1523,32	0,39	9,07	357,93	4,77	251,77	638,72	124,59	9,93

День 7

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты	100	2,67	6,10	10,55	105,26	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,80	1,05
Суп картофельный с мясом	250	6,38	4,83	18,29	231	0,05	10,01	0,68	0,45	33,08	32,05	13,25	0,69
Минтай, тушеный с овощами	100/75	16,13	3,9	9,98	107,64	0,11	1,6	19,68	1,97	38,30	235,32	37,94	0,73
Макаронные изделия отварные (фигурные)	200	6,78	9,98	37,91	268,53	0,08			2,59	15,96	45,89	9,98	1,0
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		35,68	21,45	122,13	886,81	0,25	57,49	25,78	5,06	245,82	318,36	79,59	5,14
<b>Итого за день</b>		51,73	43,48	187,25	1410,84	0,34	57,88	27,08	233,56	416,98	539,02	115,58	7,55

День 8

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД													
Салат из квашеной капусты с картофелем	100	1,06	10,20	5,52	120,67	0,02	0,02	19,10		30,56	20,21	11,69	1,20
Суп картофельный с фрикадельками	250	6,38	4,83	18,29	231	0,05	10,01	0,68	0,45	33,08	32,05	13,25	0,69
Каша перловая	200	5,0	5,86	35,86	222,66	0,06	0,06	1,14		77,68			1,74
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		39,66	45,10	104,53	1078,63	0,58	44,36	20,28	2,43	136,24	419,12	101,76	8,88
<b>Итого за день</b>		57,34	62,93	195,75	1641,42	0,71	45,83	35,48	5,92	454,80	657,81	134,14	10,49

День 9

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe

**ОБЕД**

Салат из моркови с яблоками	100	0,85	5,23	7,85	82,06	0,08	11,16		4,16	35,39	56,75	40,08	2,2
Суп из курицы с макаронными изделиями	250	1,42	2,23	8,66	60,59	0,03	0,02	3,0	14,7	13,39	22,03	7,83	0,36
Плов из отварной курицы	275	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		30,26	59,78	57,7	971,11	0,60	14,54	125,24	25,68	70,33	296,2	100,14	4,95
<b>Итого за день</b>		43,16	65,38	142,33	1112,71	0,88	17,14	165,24	26,74	347,33	690,45	199,64	7,58

День 10

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества,г			Калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А,мкг	Са	Р	Мg	Fe

**ОБЕД**

Салат витаминный	100	1,34	13,33	4,34	116,4		17,37	17,2	8,52	39,75	79,98	24,22	1,67
Борщ	250	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88		3	43,13	66,29	32,75	1,48
Фрикаделька (мясной полуфабрикат)	100	14,48	13,85	9,09	218,91	0,06	0,10	2,60	14,10	18,41	128,18	17,59	1,86
Гречка отварная	200	11,84	5,45	52,99	308,37	0,27				19,42	279,30	186,20	6,66
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,25			0,10		10,25	8,25	4,40	0,87
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,56	141,60								
Итого по подменю		27,81	36,56	127,82	954,62	0,48	30,34	17,7	11,52	143,10	530,62	263,87	12,26
<b>Итого за день</b>		50,35	60,81	185,08	1495,37	0,60	30,76	337,53	32,22	380,44	889,27	309,62	15,82