



Примерное 10 - ти дневное меню  
 для обучающихся 5-11 классов  
 МОКУ" Вознесенская СОШ им. И. В. Гермашева"

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины	витамины	витамины	витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)
		Б	Ж	У	1 - й день										
52	салат из свеклы отварной	100	1,8	3	3,98	62	0,02	9,5	0	1,33	35,15	40,97	20,9		
103	суп рисовый	200	5	8	15	152,9	0,08	6,6	0	0,71	18,44	50,04	20		
279	тефтели	100	10,15	11,5	30	255	0,06	0,85	39	0,96	43,9	106,7	21,6		
309	макаронны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,16	0	0	1,55	1,55	73,37	13,7		
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0	0,3	0	0,28	11,1	0	1,4		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,4	0	0	0		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,3	9,2	34,8	13,2		
	итого:	800	28,21	29,21	117,07	842,5	0,36	17,25	39	5,53	119,34	305,88	90,8		



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е	Fe	Ca
					У				В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
					<b>2 - й</b>	<b>день</b>										
70	огурец свежий в нарезке	100	1,14	0,7	2,3	16,8	0,03	0,04	0,06	0	0	0	1,33	10	24	14
82	Борщ	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	0	0	0,95	35,5	42,58	21
265	плов из говядины (1 категории)	250	16	14	52	310	0,06	0,85	39	0	0	0	96	43,9	106,7	21,6
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого:	800	28,44	30,8	170,94	827	0,21	10,42	40,07	0,52	99,54	220,6	298,08	83,8		

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е	Fe	Ca
					У				В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
					<b>3 - й</b>	<b>день</b>										
25	салат "степной"	100	1,25	1,5	3,3	56	0,05	9,63	0	0	0	0	0,82	18,73	0	7
140	суп на курином бульоне	200	10,6	9,5	30,8	150	0	0,95	0	0	0	0	0,73	27,3	0	27,2
290	птица тушеная в красном соусе	100	9,76	10,5	31,2	163	0,06	9,71	43	0	0	0	1,6	31,5	132,9	33,2
321	капуста тушеная	150	1,01	6,48	4,52	113,53	0,03	17,5	0	0	0	0	1,2	58	0	0
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0	0	0	29,5	0	1
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	Итого:	800	27,19	28,58	116,06	770,53	0,18	52,79	43	0,52	5,05	174,23	167,7	81,6		



№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P
71	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	4 - й	День	0,03	0,04	0,06	0	1,33	10	24	14
108	суп с овощами	200	8,1	12,5	40,6	270	0	0,77	0	0,48	0,95	34,41	5,89	2,98
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,7	250	0,1	3,35	0,01	0	0,5	52,11	238,46	59,77
302	гречка рассыпчатая	150	3,46	4,69	14,8	110,45	0	0	0	0	0,2	12,98	0	67,5
53	сок фруктовый	200	0,5	0,02	15	60	0	3,34	0	0	0,01	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	28,27	28,26	116,69	824,45	0,17	7,5	0,07	1	3,69	240,7	393,15	171,45

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины				минералы (мг)	минералы (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Fe	Ca	P
8	салат "морковный"	100	0,58	3,11	3,3	31	0,06	3,29	0	1,57	0,66	25,38	51,84	35,72
102	суп гороховый	200	6,5	6,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24
246	гуляш из говядины (категории)	100	11,3	12,95	25	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
301	рис отварной	150	6	6	33	187	0	0	0	0	0	140,76	392	115
376	чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0	0	0	6	0	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,4	0	0	0
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО :	800	28,71	29,58	116	881	0,35	13,01	1,49	4,34	2,66	239,5	646,38	211,66



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
49	салат "витаминовый"	100	1,7	1,8	19	100,5	0,02	5,95	0	0	0	0,3	18,73	0	7
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180	0,09	6,6	0	0	0	0,85	19,68	53,32	21,6
268	КОТЛЕТА	100	10,9	11,9	15,7	165	0,01	0,12	23	0	0	1	35	133,1	25,7
302	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	150	3,46	4,69	12,84	110,45	0	0	0	0	0	3,8	15,57	0	81
945	какао с молоком	200	3	3,54	17,57	118,6	0,01	1,08	0	0	0	0,6	6,4	3,6	0
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	27,82	28,06	115,35	802,55	0,17	13,75	23	1,12	7,25	119,58	229,22	162,66	

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			минералы (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg	
71	огурец свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0,03	0,04	0,06	0	0	1,33	10	24	14
82	Борщ со сметаной	200	7	15,5	24	278	0,04	8,23	0	0	0	0,95	35,5	42,58	21
26	рыба тушеная в красном соусе	100	11,6	10,3	18,3	250	0,11	3,9	0,01	0	0	1,1	60,8	273,4	67,3
312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	5,6	6	31	110	0	2,02	0,36	0	0	0,3	227,18	146,64	12,2
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,53	0,02	15,2	62	0,01	3,67	0,01	0,01	0,01	0,28	112,55	185,54	99,08
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:	800	29,34	32,47	116,09	834	0,23	17,86	0,44	1,13	4,66	470,23	711,36	250,94	



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А		Е	Fe	Ca	P	Mg		
					<b>8 - й</b>	<b>день</b>											
67	ВИНЕГРЕТ	100	2,35	1,9	5,06	47,56	0,04	6,15	0	0	0	13,92	26,98	12,45	41,81		
102	суп овощной	200	6,5	5,9	13,06	215	0,18	4,65	0	0	0	0,45	30,46	69,74	28,24		
2673	печень тушеная в белом соусе	100	11,5	14,2	32	225	0,18	7,71	5,01	0,89	0,89	4,95	32,81	244,98	16,68		
309	макароны отварные	150	5,6	4,51	25	158,6	0,06	9,7	0	0	0	1,6	31,5	0	33,2		
376	чай сладкий	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0	0	0	6	0	0		
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,6	0,4	15	4,4	14,16		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>800</b>	<b>30,14</b>	<b>28,13</b>	<b>116,96</b>	<b>836,16</b>	<b>0,5</b>	<b>28,21</b>	<b>5,01</b>	<b>2,01</b>	<b>2,01</b>	<b>21,62</b>	<b>151,95</b>	<b>366,37</b>	<b>147,29</b>		

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А		Е	Fe	Ca	P	Mg		
					<b>9 - й</b>	<b>день</b>											
71	помидор свежий в нарезке	100	0,35	0,05	0,95	6	0,03	0,04	0,06	0	0	1,33	10	24	14		
96	РАССОЛЬНИК "Ленинградский"	200	7,6	7,09	30,5	250	0	8,38	0	0	0,9	29	0	24			
259	жаркое по-домашнему	250	15,3	20	42	401	0,13	5,61	15	0	0	3,6	19,44	210,63	41,06		
356	кисель	200	0,31	0	19,6	160	0	15	0	0	0,28	29,5	0	1			
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,6	0,4	15	4,4	14,16		
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2		
	<b>ИТОГО :</b>	<b>800</b>	<b>27,82</b>	<b>27,74</b>	<b>119,69</b>	<b>945</b>	<b>0,2</b>	<b>29,03</b>	<b>15,06</b>	<b>1,12</b>	<b>6,81</b>	<b>112,14</b>	<b>273,83</b>	<b>107,42</b>			



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины			витамины	минералы (мг)	минералы (мг)	минералы (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А					Е
					У									
					<b>10 - й</b>	<b>день</b>								
33	салат пестрый	100	1	4,5	1	34	0,01	5,7	0	0	0	20,4	24,58	11,8
103	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	5,53	23,6	180	0,11	8,25	0	0	0	24,6	66,65	27
246	Гуляш из говядины (категории)	100	11,3	12,95	25	260	0,07	5,07	1,49	2,25	0,85	27,7	98	19,5
171	каша пшеничная	150	8,7	4,84	17,94	121	0	0	0	0	0	16	0	65
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	16	94,2	0,04	1,3	1,01	0	0,56	122	90	14
2	хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	57,68	0	0	0	0,6	0,4	15	4,4	14,16
7117	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,04	0	0	0,52	0,3	9,2	34,8	13,2
125	фрукт (банан)	100	1,25	0,76	14,7	49	0,03	0,6	0,02	0	1	119	91	14
	<b>ИТОГО :</b>	<b>850</b>	<b>31,05</b>	<b>29,18</b>	<b>124,88</b>	<b>866,2</b>	<b>0,26</b>	<b>23,45</b>	<b>1,49</b>	<b>3,7</b>	<b>4,2</b>	<b>139,38</b>	<b>218,7</b>	<b>159,43</b>