

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ Кельчинской ООШ

Сезон: весна-лето
Возрастная категория:12-18 лет

Утверждаю
Директор МБОУ Кельчинской ООШ
С.Л.Фёдорова

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
41	Салат Удмуртский	100	9.07	12.09	8.38	150.68	0.30	0.04	55.00	0.4	0.55	110.00	327.00	111.00	0.01	0.00	11.80
60	Рассольник ленинградский	250	1.17	3.10	16.88	138.80	0.07	0.14	8.60	0.0	1.8	23.32	45.40	19.20		0.01	0.60
97	Макаронные изделия отварные	200	4.50	3.92	45.11	147.00	0.08	0.06	0.0	0.0	2.70	43.20	190.80	30.60			3.78
181	Шницель из говядины	100	12.14	12.41	11.00	298.34	0.06	0.12	0.0	0.01	1.00	16.20	135.90	25.20	0.02	0.01	1.44
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	17.4	79.10	0.00		0.4	9.1	0.39	29.50	29.50	12.25			0.56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.8	0.20	12.13	40.48	0.03		0.0	0.0	0.3	5.00	15.90	3.43			0.27
251	Напиток из шиповника	200	0.16	0.16	23.15	97.60	0.01	0.01	0.90	0.0	0.1	14.18	4.40	5.14	0.00	0.00	0.95
ИТОГО		920	31.50	32.20	134.05	952.00	0.55	0.37	64.89	9.46	6.82	241.40	748.90	206.82	0.04	0.03	19.40

Сезон: вес весна-лето

Возрастна категория:12-18 лет

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
31	Салат Ромашка	100	1.57	3.40	9.80	140.00	0.05	0.04	4.81			7.57					0.54
47	Суп картофельный с бобовыми	250	8.47	5.28	16.47	136.00	0.17	0.03	2.89	0.0	1.88	23.32	45.38	19.34	0.01	0.01	0.72
104	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	200	4.32	6.30	48.44	260.74	0.04		0.72	0.18	2.70	25.20	73.80	23.40			0.72
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12.8	13.8	12.90	237.6	0.07	0.06	0.72	0.03	0.18	53.10	152.10	31.50	0.06	0.08	0.99
141	Соус томатный	30	0.78	2.88	10.51	44.32	0.0		0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0			0.10
	Хлеб пшеничный	35	1.88	0.20	12.13	40.48	0.03		0.0	0.0	0.3	5.00	15.90	3.43			0.27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.48	0.24	9.8	35.46	0.03		0.0	0.0	0.31	7.87	35.55	10.60			0.8
261	Чай сладкий	200	0.20	0.1	14.00	57.40	0.0	0.01	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00			0.80
ИТОГО		945	31.50	32.20	134.05	952.00	0.47	0.14	13.41	5.71	5.37	176.82	638.10	123.39	0.07	0.09	12.55

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возрастная категория:12-18 лет

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
29	Салат карт. с сол. огурцом	100	1.3	6.6	13.7	127	0.06	0.02	11.05	0.9	0.04	18.10	41.33	18.25	0.00	0.01	0.66
41	Суп из св.капусты со смет.	250	2.8	5.66	14.37	124	0.09	0.04	6.45	0.0	0.08	15.65	54.49	21.15		0.02	0.84
84	Капуста тушеная	200	2.48	4.67	13.80	180.00	0.05	0.01	28.3	0.02		79.52	65.92	31.76		0.01	1.18
206	Суфле из птицы	100	18.2	14.32	22.94	225.6	0.06	0.18	0.22	0.02		29.67	122.27	16.89	0.02	0.01	0.96
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.05	0.02		10.4	0.44	33.20	32.40	14.00			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.08	0.59	14.96	77	0.08	0.04			0.4	13.20	77.60	22.80			1.8
153	Компот из смеси с/ф	200	0.60		34.40	128.00	0.0	0.02	0.73		0.5	32.48	23.44	17.46			
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	31.50	32.20	134.05	952.00	0.41	0.33	46.75	11.36	1.47	221.82	417.45	142.31	0.02	0.05	5.44

Примерное 10-ти дневное меню МБОУ Кельчинской ООШ

Утверждаю

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 л

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
28	Салат из свежих огурцов	100	0.6	7.1	5	78	0.03	0.03	7.00	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.00	0.00	0.50
39	Борщ с капустой и картофелем	250	4.36	5.02	18.82	235.20	0.04	0.04	8.64	0.0	0.64	46.40	160.00	24.00		0.01	1.04
200	Плов из курицы	210	23.18	17.00	44.80	404.40	0.11	0.04	6.328	0.02	0.52	48.66	184.10	56.74	0.01	0.02	2.07
	Хлеб пшеничный	30	1.88	2.88	14.9	40.32	0		0.39			0.01					0.1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.48	0.20	12.13	40.48	0.03		0.0	0.0	0.3	5.00	15.90	3.43			0.27
150	Кисель	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0		0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0			0.06
ИТОГО ЗА ОБЕД:		825	31.50	32.20	134.05	952.00	0.21	0.11	119.35	0.02	1.56	126.37	398.84	98.17	0.01	0.03	4.04

Сезон : весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
30	Винегрет овощной	100	1.30	7.74	8.40	127.9	0.1	0.02	13.00	0.00	2.95	40.40	48.80	32.40	0.00	0.00	1.02
65	Суп картофельный с клецками	250	8.73	5.84	22.08	193.63	0.09	0.8	3.12	0.02		23.05	96.22	20.80	0.01	0.02	1.16
87	Суфле Рыбка золотая	100	10.22	9.86	7.86	182.87	0.05	0.04	0.7	0.0		33.30	137.44	29.69	0.03	0.07	0.64
56	Розовое пюре	200	3.6	7.70	29.56	175.20	0.11	0.09	8.6	0.0		46.66	82.66	32.33	0.01	0.01	0.97
130	Сок фруктовый яблочный	200	0.76		27.57	85.00	0.02	0.06	1.6			21.60	19.80	10.80			2.7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.05	0.02		10.40	0.4	33.2	32.40	14.00			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.70	18.70	97.00	0.1					16.50	97.00	28.50			2.25
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31.5	32.2	134.05	952	0.52	1.03	26.99	10.47	3.39	214.71	514.32	168.52	0.05	0.1	8.74
ИТОГО		1880	31.5	32.2	268.1	952	1.04	2.06	53.98	20.94	6.78	429.42	1028.64	337.04	0.10	0.20	17.48

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лѐ

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
24	Салат из свеклы с изюмом	100	1.4	5	20.7	124	0.02	0.05	8.63	0.00	0.03	32.00	37.10	50.00	0.00	0.01	1.20
60	Уха со взбитым яйцом	250	10.80	3.88	19.72	149.12	0.08	0.04	5.40	0.04	0.6	17.60	83.60	16.60	0.03	0.07	0.60
95	Запеканка картофельная с отварным мясом	220	14.48	19.88	41.59	439.00	0.17	0.37	10.7	0.0	0.00	74.80	0.00	49.09	0.03	0.02	3.25
141	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.86	40.32	0.0		0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0			0.10
	Хлеб пшеничный	35	1.86	0.32	17.39	79.10	0.00		0.0	9.1	0.39	29.50	29.50	12.25			0.56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.48	0.24	11.22	35.46	0.03		0.0	0.0	0.31	7.87	35.55	10.60			0.8
130	Сок фруктовый (яблочный)	200	0.76	0.00	20.57	85.00	0.02	0.06	1.6	0.0	0.20	21.60	14.00	10.80	0.02		2.70
ИТОГО		865	31.50	32.20	134.05	952.00	0.32	0.52	26.74	9.14	1.53	183.38	199.75	149.34	0.08	0.10	9.21

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет.

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
Feb.00	Салат Удмуртский	100	9.07	4.54	8.38	144.14	0.30	0.01	55.00	0.4	0.55	110.00	327.00	111.00	0.01	0.01	11.80
39	Борщ с капустой и картофелем	250	4.36	8.93	12.22	129.00	0.0	0.04	8.30		0.64	37.07	80.00	24.06		0.01	
159	Черыг селянка(рыба в омлете)	100	5.14	9.20	20.05	157.00	0.06	0.15	0.51	0.04		41.96	178.32	34.59	0.03	0.10	0.92
97	Макаронные изделия отварные	200	5.28	8.47	34.25	249.46	0.06	0.02			2.00	9.03	40.87	7.52			0.75
130	Сок фруктовый яблочный	200	0.76		20.57	85.00	0.02	0.06	1.6		0.2	21.60	19.80	10.80			2.7
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	0.05	0.02		10.4	0.44	33.20	32.40	14.00			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.85	0.7	18.70	97.00	0.1	0.1			0.5	16.5	97	28.5			2.25
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31.50	32.20	134.05	952.00	0.63	0.40	65.41	10.79	4.33	269.36	775.39	230.47	0.04	0.12	18.42

Сезон: весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
3а	Зелёный горошек отварной	100	1.77	0.11	3.55	22.00	0.05	0.03	2.40	0.00	0.00	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1.60	1.92	21.84	174.00	0.10	0.01	2.16	0.64	0.72	52.92	51.28	21.20	0.03	0.01	1.10
92	Картофельное пюре	200	8.10	12.85	36.66	225.00	0.14	0.01	0.0	0.0	1.44	25.20	100.80	37.80	0.01	0.01	1.26
84	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16.55	16.64	18.59	340.56	0.03	0.01	0.0	0.0	10.35	40.50	252.00	45.00	0.06	0.01	1.80
	Хлеб пшеничный	35	1.84	0.32	17.4	52.32	0.00		0.0	9.1	0.39	29.50	29.50	12.25			0.56
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.48	0.20	12.13	40.48	0.03		0.0	0.0	0.3	5.00	15.90	3.43			0.27
251	Компот из св.плодов(яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	0.01	0.90	0.0	0.08	14.18	4.40	5.14			0.95
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	31.50	32.20	134.05	952.00	0.36	0.07	5.46	9.74	13.28	178.10	453.88	124.82	0.10	0.03	6.32

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Se	I	Fe
ОБЕД																	
18	Салат из отвар.свеклы с чесно. с раст.маслом	100	1.24	2.00	6.26	78.00	0.02	0.01	3.08	0.0	0.00	25.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.96
39	Суп борщ с капустой и картофелем	250	5.46	13.33	23.57	157.87	0.00	0.02	0.73	0.02	0.0	30.17	87.52	11.34	0.01	0.01	0.56
176	Жаркое по - домашнему	230	16.62	11.27	40.84	392.67	0.18	0.02	10.58	0.00	0.69	36.80	216.20	50.60		0.01	3.22
	Хлеб пшеничный	40	1.84	0.36	19.88	90.4	0		0	10.4	0.44	33.2	33.2	14			0.64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.48	0.24	9.8	35.46	0.03		0.0	0.0	0.31	7.87	35.55	10.60			0.8
149	Какао с молоком	200	4.90	5.00	33.70	197.60	0.06	0.02	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80		0.01	1.00
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	850	31.50	32.20	134.05	952.00	0.29	0.07	14.93	10.46	1.84	306.00	550.87	111.34	0.01	0.03	7.18

Сезон весна-лето
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Se
ОБЕД															
30	Винегрет овощной	100	1.3	9.9	8.4	127.9	0.1	0.02	13.00	0.00	2.95	40.40	48.80	32.40	0.00
41	Суп Щи из св.капусты со см.	250	3.54	5.46	24.24	89.86	0.08	0.03	8.90	0.04	0.6	17.60	83.60	16.60	0.01
103	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.10	2.95	38.60	227.81	0.08	0.02	0.0	0.0	1.62	23.87	26.59	1.77	0.01
63	Гуляш	100	14.3	10.45	18.79	295.5	0.07	0.03	0.0	0.0	0.72	18.90	116.10	23.40	0.04
141	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0		0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	
	Хлеб пшеничный	35	1.8	0.32	17.4	79.15	0.00		0.0	9.1	0.39	29.50	29.50	12.25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.48	0.24	9.8	35.46	0.03		0.0	0.0	0.31	7.87	35.55	10.60	
261	Чай сладкий	200	0.20	0.0	14.00	56.0	0.04	0.02	1.46	0.0	1.02	6.96	46.88	34.98	
ИТОГО		945	31.5	32.2	134.05	952	0.4	0.12	23.77	9.14	7.61	145.11	387.02	132	0.06

10 день

мг)	
I	Fe
0.01	1.02
0.01	0.60
	1.1
0.01	1.35
	0.10
	0.56
	0.8
	1.40
0.03	6.93

		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	В	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	51.63	62.70	199.07	1537.02	0.57	0.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	59.04	40.00	195.11	1338.91	0.82	0.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	55.38	41.76	194.29	1346.14	0.43	0.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	45.28	46.64	205.45	1377.13	0.58	0.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	39.75	70.40	186.11	1510.98	0.48	0.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	77.80	64.30	382.81	2314.19	0.70	0.15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42.05	47.51	210.87	1413.31	0.40	0.15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	46.97	49.37	207.87	1416.38	0.56	0.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	36.44	33.83	179.16	1156.13	0.63	0.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	49.99	65.32	208.24	1499.32	0.80	0.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	54.27	45.80	140.70	1159.42	0.40	0.22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	34.62	47.82	206.16	1359.98	0.38	0.27
ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		16235	593.22	615.44	2515.84	17428.91	6.75	2.22
Среднее значение за период		1352.92	49.44	51.29	209.65	1452.41	0.56	0.19

всего 49.44 51.29 209.65 310.38
 соотношение белков, жиров, углеводов 1 1 4
 29.4 28.31 69.27

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	83.67	74.11	209.97	1159.42	0.40	0.15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	49.99	65.32	208.24	1499.32	0.80	0.27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335	118.29	121.93	416.13	2519.40	0.78	0.13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1275	99.43	116.61	417.89	2951.73	1.36	0.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1445	167.73	173.22	625.78	3971.81	1.34	0.23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1385	148.86	167.89	627.55	4404.14	1.93	0.25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1335	167.73	173.22	625.78	3971.81	1.34	0.20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	198.30	219.18	837.20	4714.52	1.93	0.16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1355	168.73	174.22	629.78	3971.81	1.34	0.18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	199.30	220.18	841.20	4714.52	1.93	0.15
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	13490	1402.01	1505.88	5439.52	33878.47	13.14	1.86
Среднее значение за период	1349	140.20	150.59	543.95	3387.85	1.31	0.19

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
С	А	Е	Ca	P	Mg	Se	I	Fe
10.79	25.09	5.49	352.91	1013.33	188.19	0.07	0.05	17.83
23.75	20.33	5.70	485.26	791.02	244.85	0.16	0.12	17.79
17.57	20.21	14.44	535.40	793.88	234.82	1.12	0.03	8.84
33.22	25.55	4.92	501.36	692.54	248.94	0.06	0.14	9.89
46.00	19.71	11.96	263.14	637.87	207.47	0.02	0.05	13.16
55.91	30.30	6.79	611.76	1032.68	268.34	0.07	0.04	18.94
30.45	21.06	4.78	380.04	747.87	228.54	0.03	0.04	11.38
33.88	20.20	5.46	515.30	580.21	218.61	1.15	0.03	8.46
178.19	19.69	8.36	764.55	794.98	209.44	0.13	0.08	8.10
122.03	21.32	3.16	558.87	957.08	260.12	0.02	0.04	15.26
50.31	11.48	9.24	650.97	802.58	212.12	0.09	1.68	12.71
24.41	10.62	9.08	422.28	503.58	196.51	0.08	0.10	10.64
626.51	245.55	89.382	6041.85	9347.62	2717.95	3	2.4	153.00
52.21	20.46	7.45	503.49	778.97	226.50	0.25	0.2	12.75

50.31	11.48	9.24	650.97	802.58	212.12	0.03	0.04	12.71
122.03	21.32	3.16	558.87	957.08	260.12	0.08	0.10	15.26
74.72	22.10	18.32	1073.25	1306.16	408.63	1.15	0.03	23.35
122.03	41.78	10.61	1062.36	1736.05	486.62	0.02	0.04	28.01
126.93	42.56	25.77	1576.74	2085.13	635.13	0.13	0.08	36.10
174.24	62.25	18.06	1565.85	2515.02	713.11	0.16	0.12	40.76
126.93	42.56	25.77	1576.74	2085.13	635.13	0.06	0.14	36.10
174.24	62.25	18.06	1565.85	2515.02	713.11	1.12	0.03	40.76
126.93	42.56	25.77	1576.74	2085.13	635.13	0.02	0.05	36.10
174.24	62.25	18.06	1565.85	2515.02	713.11	0.07	0.04	40.76
1272.61	411.09	172.80	12773.21	18602.31	5412.21	2.84	0.67	309.93
127.26	41.11	17.28	1277.32	1860.23	541.22	0.28	0.07	30.99