



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
КОГОВУ СШ с УИОП шт АФАНАСЬЕВО
(перемены)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 11 и старше**

ВЕСНА

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	B ¹	B ²	С
1 ДЕНЬ												
завтрак												
102/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
202/2012	макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76,0	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84

27/9/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		29,34	29,11	126,57	881,5	94,18	82,56	5,51	0,3	0,26	19,44
обед												
5/2/2012	щи из свежей капусты с картофелем	250/8	1,75	5,8	8,5	93,75	32,73	19,18	0,71	0,05	0,05	12,08
10/2/2012	Зразы "Школьные"	100	13,9	16,8	12,9	259	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,00
20/2/2012	макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
10/2/2012	салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
27/9/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		31,09	34,91	135,07	975,25	126,91	101,74	6,22	0,35	0,31	31,52

2 ДЕНЬ

завтрак												
12/5/2012	Котлета рубленая из курицы	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
13/2/2012	Картофель тушеный	230	5,0	14	34,7	290	37,17	56,74	2,21	0,21	0,14	19,00
28/2/2012	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	2,2	0,14	12,0	56	50,0	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
26/8/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		25,64	32,68	108,07	820,5	127,66	136,24	7,07	0,43	0,34	25,42
обед												
5/4/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,3	8,2	13,6	137,5	50,61	25,19	1,14	0,05	0,08	8,18
12/5/2012	Котлета рубленая из курицы	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,32
13/2/2012	Картофель тушеный	230	5,0	14,0	34,7	290	37,17	56,74	2,21	0,21	0,14	19,00
28/2/2012	Салат из свеклы с соевыми огурцами	100	2,2	0,14	12,0	56	50,0	29,42	1,85	0,02	0,05	6,09
26/8/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		27,94	40,88	121,67	958	178,27	161,43	8,21	0,48	0,42	33,59

3 ДЕНЬ

завтрак												
9/2/2012	Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,20	1,37

169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,6	5,4	57,7	306	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,70
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
Итого за приём пищи			43,84	40,56	139,17	1088,5	216,42	201,63	9,13	0,36	0,43	37,38
обед												
56/2012	Рассольник ленинградский	250/8	2,1	5,2	15,3	120	15,58	22,5	0,85	0,07	0,06	6,70
92/2012	Улиш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,20	1,37
169/2012	Каша рисовая рассыпчатая	230	5,6	5,4	57,7	306	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99
6/2012	Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,70
278/2012	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
Итого за приём пищи			45,94	45,76	154,47	1208,5	232	224,13	9,98	0,43	0,49	44,08

4 ДЕНЬ

завтрак

120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,00
13/2012	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
Итого за приём пищи			45,14	34,86	126,85	998,5	132,79	274,17	11,46	0,56	0,41	21,8
обед												
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,1	5,6	12,5	110	19,98	13,71	0,49	0,04	0,03	8,0
120/2012	Кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,60	33,60	2,69	0,09	0,12	4,96
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
223/2012	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1,0
13/2012	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
Итого за приём пищи			47,24	40,46	139,35	1108,5	152,77	287,88	11,95	0,6	0,44	29,8

5 ДЕНЬ

завтрак												
83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
148/2021	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,50
270/2012	Чай с лимоном	200/8	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			27,54	26,75	93,57	722	140,94	123,15	5,12	0,51	0,39	14,63

Обед

68/2012	Суп-крем из разных овощей	250/20	5,87	9,87	16,5	178	164,16	33,2	0,76	0,1	0,21	8,2
83/2012	Котлета рыбная	100	16,1	17,7	12,8	277,5	42,21	31,86	1,41	0,18	0,15	0,37
131/2012	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
148/2021	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,50
270/2012	Чай с лимоном	200/8	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0,00	0,00	2,80
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		33,41	36,62	110,07	900	305,1	156,35	5,88	0,61	0,6	22,83

6 ДЕНЬ

завтрак												
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0,0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0,00	0,01	0,16
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		27,24	21,01	104,02	700,5	50,61	59,73	2,64	0,315	0,186	14,26

обед

59/2012	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,75	111,25	13,7	20,93	0,86	0,09	0,06	6,6
98/2012	Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,006	1,60
	Зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,175	0,1	12,5
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0,0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		29,84	23,51	122,77	811,75	64,31	80,66	3,5	0,405	0,246	20,86

7 ДЕНЬ

завтрак												
125/2012	котлета рубленая из кур	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
13/2012	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			27,64	29,44	115,37	830,5	75,26	72,99	4,67	0,31	0,21	4,17

обед

122/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,018	0,075	0,1	5,75
125/2012	котлета рубленая из кур	100/5	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
202/2012	макаронные изделия отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	14,28	11,21	1,13	0,09	0,03	0,00
13/2012	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	20,49	11,70	0,53	0,02	0,03	3,84
268/2012	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			36,94	40,84	125,42	1010,5	105,76	105,24	5,688	0,385	0,31	9,92

8 ДЕНЬ

завтрак												
87/2012	Тефтели рыбные	100/5	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,90	0,14	0,13	3,6
131/2012	Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,07
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			35,27	37,59	111,74	919,25	156,79	124,89	6,13	0,47	0,41	22,23

обед

63/2012	Суп картофельный с бобами	250	8	4,37	31,87	201,2	30,45	37,05	2,15	0,14	0,05	4,33
87/2012	Тефтели рыбные	100/5	23,13	20,38	17,87	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,6
131/2012	Картофельное пюре	230/6	4,7	8,1	29,9	215	55,83	45,05	1,64	0,17	0,16	7,96
25/2012	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	37,15	20,16	1,30	0,02	0,04	9,07
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			43,27	41,96	143,61	1120,45	187,24	161,94	8,28	0,61	0,46	26,56

9 ДЕНЬ

завтрак

92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,09	4,37	0,08	0,20	1,37
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	230/6	5,6	5,49	57,7	335	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		42,64	41,15	135,37	1102,5	187,2	189,93	8,73	0,34	0,4	32,52

обед

55/2012	свекольник	250/10	2	5,1	14,8	113,75	46,95	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
92/2012	гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	19,64	38,9	4,37	0,08	0,20	1,37
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	230	5,6	5,49	57,75	335	84,79	92,63	1,86	0,11	0,08	12,99
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,0	5,0	6,7	76	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
278/2012	компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		44,64	46,68	150,22	1216,25	234,15	217,11	10,05	0,39	0,45	39,47

10 ДЕНЬ

завтрак

77/2012	Рыба припущенная	120/50	36,0	17,4	2,6	311	22,29	32,29	0,71	0,21	0,19	0,31
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230/6	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
148/2021	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,5
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	16,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		55,84	55,68	113,85	911,5	98,29	271,76	9,31	0,67	0,44	15,81

обед

53/2012	Щи по-уральски с крупой	250/10	1,17	5,62	7,12	88,75	32,29	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5
77/2012	Рыба припущенная	120/50	36	17,4	2,6	311	22,29	32,29	0,71	0,21	0,19	0,31
165/2012	Каша гречневая рассыпчатая	230/6	12,9	8,05	53,28	342	19,84	188,41	6,43	0,29	0,16	0,00
148/2021	Помидор свежий порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0,51	0,03	0,01	3,5
277/2012	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	17,3	70	15,36	5,66	0,17	0,01	0,01	12,00
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,50	9,00	13,8	0,69	0,05	0,03	0,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113	13,00	17,5	0,80	0,08	0,04	0,00
	итого за приём пищи		57,01	57,72	120,97	1000,25	129,58	288,58	9,95	0,7	0,48	23,31