

Утверждаю
 Директор
 МКОУ "Еланская ООШ"



Башков А.Н.

10 дневное меню

1 день		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц (калл.)	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	омлет		7,93	7,5	61,28	275	130,63		229	0,72			0,09	1,3
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	14,08	133	2,4	10	0,2	0,02	0,2	0,2		
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1	
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	суп Борщ	300	9,18	6,3	25,13	215	60,66			1,14			0,38	44,52
	итого		24,12	17,25	130,71	720	292,04	10	229	3,01		0,38	0,67	45,82
завтрак 2		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц (калл.)	минеральные вещества							
завтрак 2	наименование продукта		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша гречневая молочная	220	8,04	11,2	28	222	134	85	229	2,81	0	0,27	0,21	1,3
	бутерброд с сыром	30/15	4,91	2,93	14,01	104	100			0,07		0,04	0,1	
	йогурт	100	5,13	1,88	7,38	63	155	18,75	118	0,13	13		0,04	
	чай с сахаром	200	0,1	0,02	14,99	58	0,75			0,07				
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1	
	итого		20,18	16,53	79,68	515	389,75	113,8	347	4,09	13	0,65	0,45	1,3
2 день		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц (калл.)	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша ячневая молочная	250	9,14	13,73	49	358	202,83	45,64	0	1,18				1,46
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	14,08	133	2,4	10	0,2	0,02	0,2	0,2		
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1	
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4

	суп с макаронными изделиями	300	2,77	5,42	27,33	197	22,06			1,025			0,09	14,05
	итого		17,23	23,55	123,91	832	243,29	75,64	18,2	3,635	0,2	0,54	0,21	19,51
		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 2	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	макароны отвные	200	3,35	3,99	20,98	128	12,48	18,3	148	0,66	4,5		0,7	
	котлета Школьная	100	14,48	12,47	0,25	180	27,73	27,28	199	2,9	3,8	0,43	0,4	1
	чай с сахаром	200	0,1	0,02	14,99	58	0,75			0,07				
	хлеб	60	4	10	29	136		20		2		0,68	0,2	
	итого		24,25	30,38	79,3	635	40,96	75,3	342,2	5,65	8,5	1,31	1,3	1
день 3		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша манная молочная	250	7,88	15,75	36,08	318	232,06			0,44				1,13
	бутерброд с сыром	30/15	4,91	2,93	14,01	104	100			0,07		0,04	0,1	
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	йогурт	130	5,13	1,88	7,38	63	155	18,75	118	0,13	13		0,04	
	суп Щи из капусты	300	8,88	6,1	23,35	215	53,26			1,14			0,1	14,54
	итого		32,15	30,46	115,12	917	560,77	18,9	118	3,01	13	0,38	0,34	16,97
		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 2	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	рис отварной	230	2,15	8,9	22,15	234	7,28			0,32			0,02	0
	рыбная котлета	100	14,09	6	12,93	205								
	кофейный напиток	200	3,35	3,3	19	149	120,45			0,14				1,3
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	соус молочный	20	19,7	58,2	65,9	865	625,4			1,42			0,24	2,6
	итого		8,88	6,1	23,35	608	53,26	18,9	118	2,65	13	0,38	0,45	2,6
день 4		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша дружба молочная	250	7,88	15,75	36,08	318	232,06			0,44				1,13

	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	140,08	104	1,2			0,01		0,04	0	0
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	суп Уха	300	8,86	6,5	27,17	215	41,26			1,215			0,12	15,72
	итого		23,62	27,27	242	602	318,97	0,15		3,125		0,38	0,24	17,25
		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 2	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	плов из говядины	250	23,57	19,5	23,28	357	37,68	61,47	342,1	0,88				
	хлеб	60	4	10	29	136		20		2		0,68	0,2	
	компот из кураги изюма	200	0,6	0,4	23,37	71	16,45	0,37	0,61	0,37	0,1		0,02	0,4
	итого		28,17	29,9	75,65	564	54,13	81,84	342,6	3,25	0,1	0,68	0,22	0,4
день 5		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша пшенная молочная	230	7,55	8,12	36,28	224	135,83			1,22			0,21	1,3
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	140,08	104	1,2			0,01		0,04	0	0
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	суп гороховый	300	16,32	6,4	34,6	215	39,96			1,79			0,18	15,52
	итого		31,15	19,14	244,46	687	220,99	10,15	18	4,51	0	0,38	0,51	20,82
завтрак 2	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	творожная запеканка	180	19,28	9,73	15,12	146	185,24	0,35	256	1,04		0,64	0,04	0,48
	какао с молоком	200	3,63	3,65	19,76	154	124,29	26,06	179	0,8	0		0,55	1,3
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	14,08	133	2,4	10	0,2	0,02	0,2	0,2		
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1	
	фрукт	185	0	0,74	18,13	63,3	18,5	2,7		1,85				4,35
	итого		27,23	18,52	82,39	565	330,43	49,11	435,2	4,72	0,2	1,18	0,69	6,13
день 6		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества							
завтрак 1 О	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C

№ рецепта	омлет		5,15	7,07	0,25	148	128,83	85		0,44			0,07	1,3	
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	14,08	133	2,4	10	0,2	0,02	0,2	0,2			
	фрукт	185	0	0,74	18,13	63,3	18,5	2,7		1,85				4,35	
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4	
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1		
	суп пюре картофельный	300	16,32	6,4	34,6	215	39,96			1,79			0,18	15,52	
	итого		10,07	12,21	153,76	470	149,73	107,7	0,2	3,48	0,2	0,54	0,17	8,65	
	наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
завтрак 2	каша рисовая молочная	230	7,93	7,5	61,28	248	130,63			0,72			0,09	1,3	
	бутерброд с сыром	30/15	4,91	2,93	14,01	104	100			0,07		0,04	0,1		
	кисель	200	0,6	0	106	58				0,16				3	
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0	
	йогурт	130	5,13	1,88	7,38	63	155	18,75	118	0,13	13		0,04		
	итого		22,53	13,03	203,97	541	413,63	18,9	118	2,17	13	0,38	0,33	4,3	
день 7		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества								
завтрак 1	О	наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C	
№ рецепта		каша ячневая молочная	250	9,14	13,73	49	358	202,83	45,64	0	1,18			1,46	
		йогурт	130	5,13	1,88	7,38	63	155	18,75	118	0,13	13		0,04	
		сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	
		хлеб	60	3,96	0,72	21,3	146	28	0,15		1,09		0,34	0,1	
		суп молочный	250	5,15	7,07	0,25	148	128,83	85		0,44			0,07	
		итого		21,04	18,67	95	712	451,26	136,4	190,3	2,13	13	1,4	0,33	
		наименование продукта		Б	Ж	У	(калл.	Ca	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
завтрак 2		греча отварная	230	7,93	7,5	61,28	248	130,63			0,72			0,09	
		тефтели (биточки)	100	10,03	16,64	7,42	213	10,18			1,49			0,04	
		компот	200	0,6	0,4	23,37	71	16,45			0,37			0,02	
		хлеб	60	3,96	0,72	21,3	146	28	0,15		1,09		0,34	0,1	
		соус томатный													
		итого		22,52	25,26	113,37	678	185,26	0,15	0	3,67	0	0,34	0,25	
день 8		масса порций	пищевые вещества			Э.Ц	минеральные вещества								

завтрак 1 О		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша манная молочная	250	5,15	7,07	0,25	148	128,83	85		0,44			0,07	1,3
	бутерброд с маслом	30/10	2,32	3,9	14,08	133	2,4	10	0,2	0,02	0,2	0,2		
	фрукт	185	0	0,74	18,13	63,3	18,5	2,7		1,85				4,35
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	хлеб	30	2	0,5	15,3	68		10		1,01		0,34	0,1	
	суп картофельный	300	2,8	1,5	11,6	112	31,56			0,86			0,11	8,8
	итого		12,37	12,99	56,22	519	163,54	105	0,2	2,4	0,2	0,54	0,45	10,1
Завтрак 2		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
	котлета рыбная	100	18,01	6,04	3,45	117	48,58			0,96			0,11	0,44
	чай	200	0,6	0	106	58				0,16				3
	хлеб	60	3,96	0,72	21,3	146	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	итого		28,95	13,22	171,13	502	176,46	0,15	0	4,38	0	0,34	0,48	50,22
День 9		итого	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
завтрак 1 О		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша дружба молочная	250	7,88	15,75	36,08	318	232,06			0,44				1,13
	фрукт	185	0	0,74	18,13	63,3	18,5	2,7		1,85				4,35
		185	0	0,74	18,13	63,3	18,5	2,7		1,85				4,35
	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76	16	10	18	0,4	0	0	0,02	4
	хлеб	60	3,96	0,72	21,3	146	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	суп Уха	300	8,86	6,5	27,17	215	41,26			1,215			0,12	15,72
	итого		27,69	22,83	210,85	840	430,34	64,54	118	3,775	13	0,34	0,26	20,18
Завтрак 2		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
	бутерброд с сыром	30/15	4,91	2,93	14,01	104	100			0,07		0,04	0,1	
	кисель	200	0,6	0	106	58	3,25			0,16				3
	хлеб	30	3,96	0,72	15,3	68	28	0,15		1,09		0,34	0,1	0
	итого		21,63	11	135,82	638	168,13	24,32	0	4,62	0	0,38	0,2	3,48
День 10		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
завтрак 1 О		наименование продукта	Б	Ж	У	(калл.	Са	Mg	P	Fe	A	E	B1	C
№ рецепта	каша пшенная молочная	230	7,55	8,12	36,28	224	135,83			1,22			0,21	1,3

