Утверждаю
Директор МКОУ СОШ с.Новолитовск

_____ Д.Г.Керимова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 лет
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. НОВОЛИТОВСК ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

№ Рецептурный сборник	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1 день:	**Обед:**													
	Икра кабачковая ж/б	50	1,14	4,34	5,34	47,4	0,03	24,95	0,2		44,67	74,72	13,17	0,2
77	Суп картофельный	200	2,81	3,4	19,97	121,5	0,16	14,4	0,18		43,02	152,21	13,36	1,2
282	Котлета мясная (п/ф)	75	6,9	6,9	4,8	125	0,08	0,12			45	148,3	15,7	0,1
205	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	7,57	4,63	36,31	227	0,08		0,02		6,4	70,6	9	0,32
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	**810**	**45,4**	**20,83**	**151,94**	**920,44**	**0,59**	**39,87**	**0,5**	**4,12**	**216,34**	**650,3**	**103,71**	**6,64**
2 день:	**Обед:**													
	Огурец консервированный порционный	50	1,57	9,45	13,53	115,4	0,03	7,72	0,25	1,17	41,67	81,87	15	1,08
76	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	200	2,62	8,54	19,99	145,8	0,12	9,05	0,29		43,86	203,48	20,28	1,14
255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	75	10,09	5,26	6,79	97	0,06	0,24	0,02		29,9	219,8	11,3	0,37
321	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21	0,17		49,3	115,5	17	0,35
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73

	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	855	28,61	31,19	147,57	943,52	0,65	41,3	0,83	5,29	220,6	815,05	111,39	6,8
3 день	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	50	2,83	5,18	6,25	83,6	0,1	11	0,1		38,17	93,41	14,13	0,55
106	Суп-крем из разных овощей	200	7,06	12,64	20,5	234,6	0,13	9,82	0,08		253,44	233,1	22,92	1,31
298	Голубцы ленивые (п/ф)	120	14,12	11,04	20,26	219	0,08	20,03	0,03		60	187,14	24,1	1,13
315	Рис отварной	200	4,87	7,37	49,91	279,6	0,09		0,04		1,82	81,26	11,78	0,07
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	900	31,95	41,09	162,42	1153,34	0,69	21,22	0,32	4,12	391,68	717,64	113,31	6,83
4 день	Обед:													
	Икра баклажанная (ж/б)	50	1,14	4,34	5,34	47,4	0,03	2,95	0,05		20,3	44,9	12,78	0,67
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	4,26	9,72	17,44	141,9	0,11	7,55	0,02		72,3	117,54	17,4	1,37
245	Минтай (филе) п/ф припущенный	80	17,54	7,38	0,31	92,5	0,09	0,35	0,01		26,88	192	13	0,5
313	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,42	8,01	51,8	295	0,16		0,03		42,06	211,96	15,62	0,49
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого обед:	860	41,96	29,55	155,73	1003,42	0,64	10,93	0,21	4,12	217,41	760,8	106,61	6,89
5 день	Обед:													
	Помидор консервированный порционный	50	1,13	7,85	4,72	79,1	0,05	12,08			17,58	32,88	11,12	0,35
86	Суп-лапша домашняя	200	2,65	8,5	14,32	122,7	0,06	0,6			23,68	47,16	10,14	1,23
285	Тефтели мясные (п/ф)	100	5,69	9,35	7,81	129	0,03	0,09	0,04		23	129,4	12,1	0,34
318	Картофель отварной	150	3,81	7,76	30,68	189,8	0,21	20	0,03		19,52	106,3	19,1	0,34
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84

	Итого:	830	23,87	35,02	143,05	920,14	0,59	33,17	0,17	4,12	161,03	520,21	104,94	7,08
6 день	Обед:													
10	Закуска из горошка зеленого консервированного	50	2,83	5,18	6,25	83,6	0,1	11	0,1		38,17	93,41	14,13	0,55
87	Суп с рыбными консервами	200	10,32	11,29	17,21	200,7	0,12	8,53	0,14		54,45	235,9	20,82	1,2
274	Говядина тушёная п/ф с овощами в соусе	200	24,67	17,81	17,07	336,36	0,13	5,91	0,12		78,07	228,41	25,34	0,48
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	780	46,79	35,94	125,13	1037,78	0,59	29,02	0,49	4,12	226,39	703,81	100,58	6,18
7 день	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	50	2,31	4,95	6,44	79,44	0,08	7,44			14,93	46,23	10,37	0,12
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,09	8,27	10,18	101,7	0,07	22,16			52	141,22	14,7	0,14
254	Минтай (филе) п/ф запечённый	80	12,6	10,86	9,98	165	0,09	0,18	0,06	1,58	54,63	271	16,13	0,13
316	Рис припущенный	200	4,85	7,73	48,89	266,6	0,03		0,14		3,22	80,8	15,34	0,14
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	860	32,44	33,37	161,01	1012,28	0,51	30,18	0,3	5,7	202,03	743,72	109,02	5,35
8 день	Обед:													
	Огурец консервированный порционный	50	0,77	6,08	2,38	67,3	0,03	9,5			21,85	56,68	99,67	0,07
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (п/ф)	200	7,97	8,62	18,53	162	0,17	13,44	0,01	0,97	34,8	141,84	19,66	0,2
298	Голубцы ленивые (п/ф)	100	14,12	11,04	20,26	219	0,08	20,03	0,03		60	187,14	24,1	1,13
321	Пюре картофельное	200	4,09	7,4	28,25	183	0,19	14,21	0,03		49,3	155,46	17	0,11
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	880	37,19	34,68	149,43	1033,62	0,72	57,26	0,17	5,09	221,82	735,52	208,24	5,37
9 день	Обед:													

	Икра баклажанная ж/б	50	1,42	5,08	9,02	87,4	0,03	24,12	0,03	1,8	37,37	77,62	15,17	0,35
81	Суп картофельный с горохом	200	6,59	6,58	20	161,7	0,24	6,97	0,02	1,72	45,76	128,67	12,36	1,28
282	Котлета мясная (п/ф)	70	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	0,02	1,46	75	148,3	13,7	0,24
342	Рагу овощное (б/з)	150	3,91	13,32	17,43	205,2	0,11	9,28	0,08		69,12	138,94	15,76	0,18
376	Компот из смеси сушёных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113		0,4			31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	880	34,95	35,78	144,53	1036,84	0,7	40,89	0,25	7,1	304,5	698	109,47	6,87
10 день	Обед:													
12	Закуска из кукурузы консервированной	50	2,31	4,95	6,44	79,44	0,08	7,44			14,93	46,23	10,37	0,12
59	Борщ вегетарианский мелкошинкованный	200	4,32	8,14	16,22	145,1	0,09	15,35	0,15		80,4	108,77	17,9	1,22
255	Котлета рыбная запечённая (п/ф)	75	8,64	9,32	8,81	167	0,07	0,22	0,05		72,81	149,31	15,36	0,25
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,46	8,12	51,22	325	0,25		0,03		19,76	271,9	11,1	2
383	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,09		22,26	115,78	0,01	0,08			10,44	5,33	1,33	0,29
	Хлеб ржаной	65	4,62	0,84	23,94	121,34	0,13			1,54	24,5	109,9	32,9	2,73
	Хлеб пшеничный	65	5,53	0,7	33,81	165,2	0,11		0,1	2,58	20,93	79,17	13,58	0,84
	Итого:	**805**	**35,64**	**33,27**	**159,99**	**1204,62**	**0,69**	**29,08**	**0,58**	4,12	**280,86**	**792,34**	**105,1**	**8,68**
	Итого за десять дней:	**8460**	**347,41**	**333,8**	**1515,2**	**10362,5**	**6,37**	**332,92**	**3,82**	47,9	**2442,66**	**6345,05**	**1172,37**	**66,69**