

Директор МБОУ "Мальшевская СОШ" Г.В. Трофимова
02 сентября 2024 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Мальшевская средняя общеобразовательная школа"
Примерное 10-ти дневное меню питания обучающихся от 12 и старше на сумму 71 рублей 82 копейк

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы			В	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
День 1															
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,79	10,16	30,67	237,79	181	0	1,11	0	0	126,73	19,23	0,44	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		439	8,18	10,42	65,93	388,79		0	1,15	0	0	144,79	25,55	1,13	0
обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	59	0	4,38	0	0	23,99	30,39	1,07	0
	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,16	10,23	14,79	195,04	84	0	12,08	0	0	65,92	35,35	2,18	0
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	10,5	11,78	47,84	345,34	204	0,26	0,1	0	0	170,9	0	1,28	0
	Кисель из сока натурального	200	0,3	0,1	35,8	144,2	358	0	0,4	0	0	13,4	3,3	0,6	10,1
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		811	24,07	23,48	133,05	856,48	0	0,26	16,96	0	0	274,21	69,04	5,13	10,1
итого за день		1250	32,25	33,9	198,98	1245,27	0	0,26	18,11	0	0	419	94,59	6,26	10,1
День 2															
завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	210	0	0	0	0	22	4,8	1	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	6	0,2	0	0	0	151,17	39,7	2,2	229,41
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		291	23,25	21,65	51,32	483,12	0	0,2	2,13	0	0	188,5	56,77	5,33	229,41
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	88	0	15,78	0	0	51,25	22,13	0,83	0
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,3	22,6	14,8	324	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		921	35	37,84	120,72	971,9	0	0	34,35	0	0	153,79	274,33	10,95	0
итого за день		1212	58,25	59,49	172,04	1455,02	0	0,2	36,48	0	0	342,29	331,1	16,28	229,41
День 3															
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0

	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	0	5	0	0	19	12	2,3	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		401	2,87	0,62	42,3	187	0	0	5,03	0	0	30,1	13,4	2,58	0
обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	67	0	9,63	0	0	31,23	19,53	0,83	0
	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,41	87	0	9,11	0	0	45,3	47,35	1,27	0
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	0	0,92	0	0	21,81	22,03	3,06	0
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6	304	0	0	0	0	1,83	21,79	0,71	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		911	33,18	43,62	114,52	985,11	0	0	19,69	0	0	111,27	112,1	6,15	0
итого за день		1312	36,05	44,24	156,82	1172,11	0	0	24,72	0	0	141,37	125,5	8,73	0

День 7

	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	2	0	0,01	0	0	6,96	4,92	0,41	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		239	2,85	0,24	30,13	132,6	0	0	2,14	0	0	22,29	17,19	2,54	0
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,4	45	0	17,01	0	0	24,97	15,09	0,47	0
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,89	6,59	13,5	159,8	104	0	9,7	0	0	33,37	36,69	1,61	0
	Рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146	227	0	0,84	0	0	15,46	45,84	0,9	0
	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202	0	0	0	0	16,19	10,86	1,09	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	0	0,73	0	0	32,48	17,46	0,7	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		921	39,31	27,06	119,64	891,95	0	0	28,28	0	0	122,47	125,94	4,77	0
итого за день		1160	42,16	27,3	149,77	1024,55	0	0	30,42	0	0	144,76	143,13	7,31	0

День 8

	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	0	0,11	0	0	139,2	9,45	0,49	0
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	338	0	10	0	0	16	9	2,2	0
	Соль йодированная	1													
итого за завтрак		351	6,73	8,7	34,5	245,6	0	0	12,24	0	0	170,53	30,72	4,82	0
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0
	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	98	0	9,92	0	0	38,72	14,18	0,71	0
	Сосиска отварная	100	11	23,9	4,6	266	243	0	0	0	0	35	20	1,8	0
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,91	8,67	53,12	309,15	302	0	0	0	0	21,9	210	7,52	0
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	0	0,03	0	0	11,1	1,4	0,28	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль йодированная	1													
итого за обед		911	33,95	42,52	108,97	916,49	0	0	27,45	0	0	120,72	265,58	11,21	0
итого за день		1262	40,68	51,22	143,47	1162,09	0	0	39,69	0	0	291,25	296,3	16,03	0

День 9

завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	0,37	8,81	29,47	173,75	175	0	1,72	0	0	83,28	24,09	1,17	0
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	377	0	2,13	0	0	15,33	12,27	2,13	0

	Соль йодированная	1																		
итого за завтрак		401	0,9	8,81	39,34	215,35	0	0	3,85	0	0	98,61	36,36	3,3	0					
обед	Огурец свежий	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0					
	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,82	5,29	11,98	142,25	96	0	8,38	0	0	31,15	24,18	0,93	0					
	Котлеты рубленые из птицы	110	30,6	58,8	31	388	295	0	1,04	0	0	55,54	20,8	1,42	0					
	Пюре картофельное	200	4,09	0,026	27,25	183	312	0	24,21	0	0	49,31	37	1,35	0					
	Сок абрикосовый	200	1	0	20,2	84,8	389	0	6	0	0	14	8	2,8	0					
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Соль йодированная	1																		
итого за обед		921	43,66	65,516	120,33	952,05	0	0	57,13	0	0	164	109,98	7,4	0					
итого за день		1322	44,56	74,326	159,67	1167,4	0	0	60,98	0	0	262,61	146,34	10,7	0					
День 10																				
завтрак	Оладьи с творогом	170	15,46	13,97	64,55	448	404	0	0,73	0	0	209,72	54,39	1,93	0					
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383	0	0,38	0	0	128	18	0,64	0					
	Соль йодированная	1																		
итого за завтрак		371	19,13	16,57	89,64	586,4	0	0	1,11	0	0	337,72	72,39	2,57	0					
обед	Овощи в нарезке (помидор свежий)	100	1,1	0,2	3,8	22	71	0	17,5	0	0	14	20	0,9	0					
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	112	0	6,08	0	0	31,5	23,8	1	0					
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	260	0	0,92	0	0	21,81	22,03	3,06	0					
	Рис отварной	200	4,87	7,16	48,91	279,6	304	0	0	0	0	1,83	21,79	0,71	0					
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	0	0,9	0	0	14,18	5,14	0,95	0					
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,3	78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	30	1,8	0,3	10,8	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Соль йодированная	1																		
итого за обед		911	28,1	28,49	125,27	913,2	0	0	25,4	0	0	83,32	92,76	6,62	0					
итого за день		1282	47,23	45,06	214,91	1499,6	0	0	26,51	0	0	421,04	165,15	9,19	0					
среднее значение за период		1251,1	40,6905	45,6525	166,317	1211,2837	0	0,0569	43,0022	0	0	274,289	166,54	10,3926	23,951					