

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Хара-Шибирская средняя общеобразовательная школа имени Б. Мажиева»
Могойтуйский район

Согласовано
Главный санитарный врач
Управления Роспотребнадзора
Забайкальского края
в Агинском бурятском округе
Б.З.Ракшаева _____

Утверждаю
Директор школы
Д.Е.Чимитова



Примерное меню на 10 дней для учащихся
МОУ «Хара-Шибирская средняя школа»
(бесплатное питание)
от 7-11 лет

2 день

№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша манная	160	3,40	3,96	27,83	161,0	0,03	-	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1
42	с сыром	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
	итого		12,13	10,86	81,35	471,55	0,13	1,37	46,01		233,4	256,6	49,4	2,12
	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
	Обед		Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
170	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	-		35,50	42,58	21,00	0,95
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60		44,37	103,91	33,30	1,21
608	с котлетой	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00		35,00	133,10	25,70	1,20
874	кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00		18,00	4,29	0,00	0,60
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3					24/15		13,5	3,3
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1
	итого		21,253	19,76	212,62	760,95	0,34	30,15	53,60		171,67/15	371,08	119,5	8,36

1 день

№ реп нт	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества					витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
168	Рисовая каша	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	-	20,00	-	4,70	50,60	16,40	0,36			
945	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08	-	33,00	67,50	10,50	0,40			
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	-	0	-	14,8	87,2	26	1,1			
41	с маслом	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00				
	итого		6,61	5,79	73,4	375,95	0,1		20,08		52,5	205,3	52,9	1,86			
№ реп нт	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества					витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Обед																	
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25			24,28	44,00	30,75	1,08			
197	Рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78			
688	Макароны	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20		5,83	44,60	25,34	1,33			
591	отварные с гуляшом	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-		24,36	194,6 ₉	26,01	2,32			
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-		12,00	2,4	0	0,80			
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	-	0		14,8	87,2	26	1,1			
	итого		32,19	28,01	108,71	746,29	0,62	13,56	25,20		102,43	430,4 ₅	128,8 ₂	7,41 ₂			

3 день

№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества			Эн.п. ккал	витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
177	Завтрак	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00	158,6	257,3	86,70	2,75
943	Капша «Дружба» с изюмом	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-	6,00	0,00	0,00	0,40
	Чай с сахаром	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
41	Хлеб с маслом	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00	1,00	2,00	0,00	
	итого		13,53	19,54	83,43	538,95	0,32	1,20	140	180,4	346,5	112,7	4,25
№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества			Эн.п. ккал	витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca/C	P	Mg
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	-	10,55	19,73	10,67	0,50
206	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	23,90	61,80	27,80	0,98
389	Сок абрикосовый	1,0	0	25,4	105,6					40/8	-	20	0,4
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	итого		10,25	44,56	163,96	555,81	0,35	25,57	31	120,51	238,4	112,7	4,6

4 день

4 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход д (гр)	Пищевые вещества				Эн.д. ккал	витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
679	Каша пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0,00	0,02		1,46	194,4	0,04	2,92	
945	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08		33,00	67,50	10,50	0,40	
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1	
42	с сыром	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10	
	итого		14,53	10,04	86,75	507,8	0,21	0,07	26,1		137,26	399,1	40,04	4,52	
№ рецепт	Наименование блюда	Выход д (гр)	Пищевые вещества				Эн.д. ккал	витамины				Минеральные вещества			
	Обед		Б	Ж	У	В1/В2		С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe	
201	Суп крестьянский с ячневой крупой, с куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02		32,07	34,98	5,42	0,30	
355(1)	Рис отварной с рыбой (филе) запеченный	150 100	2,4 20	3,9 5,07	18,9 4,17	120 217,9		0,01	0		1,87	49,95 421,4	16,22 32,48	0,33 0,13	
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0	0	0		18,00	4,29	0,00	0,60	
338	Груша Хлеб	150 50	0,6 2,89	0,46 0,23	14,7 28,03	68,26 128,95	0,06/0,23	0	0		17,5/7,5 14,8	87,2	18 26	3,46 1,1	
	итого		30,88	15,69	110,82	785,73	0,13/0,03	0,03	1,02	1,87	147,24/ 137,24	597,8 2	98,12	5,92	

5 день

№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Капша яичная	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0,00	0,02		46,96	201,6	0,02	0,99
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1
41	с маслом	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	
	Итого		12,15	17,26	90,61	573,57	0,21	1,30	59,03		184,76	380,8	40,02	2,65
№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe
	Обед													
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00		13,92	26,98	12,45	0,51
187	Щи	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00		34,66	38,1	17,8	0,64
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60		44,37	103,91	33,30	1,21
591	с гуляшом	80\75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	-		24,36	194,69	26,01	2,32
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-		12,00	2,4	0	0,80
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1
	Итого		28,7	31,7	91,47	696,53	0,06/0,67	44	30,60		144,11	453,28	115,56	6,58

6 день

6 день

№ рецепт			Наименование блюда	Выход д (гр)	Пищевые вещества			витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак													
424			яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,8	4,80	1,00
			Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1
42			с сыром	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
943			чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-		6,00	0,00	0,00	0,40
			итого		10,51	7,78	42,33	256,35	0,09	0,07	26,10		130,8	214	34,3	2,6
									витамины				Минеральные вещества			
№ рецепт			Наименование блюда	Выход д (гр)	Пищевые вещества			витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe
87			Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,0		36,24	141,22	37,88	1,01
304			Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19
			Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1
389			Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8					14	-	10	2,8
338			Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76					12/15		63	0,9
			итого		33,14	24,71	123,89	866,31	0,2/0,37	8,3	60,0		122,14/125,14	427,7	184,3	8

7 день

№ реп пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
168	Каша манная	160	3,40	3,96	27,83	161,0	0,03	-	20,00		8,60	29,40	5,90	0,36
945	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08	-	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1
41	с маслом	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	
	итого		7,69	13,99	72,36	450,95	0,11/0,28		79,08		56,41	186,1	42,4	1,86
№ реп пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe
	Обед													
10	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	0,12	9,87	3,96		25,52	103,97	32,01	1,29
679	Гречка рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0,00	0,02		15,57	250,2	81,00	4,73
355	с птицей тушеной	80 80	17,92	14,58	5,62	225,00	0,06	0,54	43,00		56,10	138,20	23,90	1,77

	Хлеб	50	2.89	0.23	28.03	128.95	0,06/0,23	0	0	14,8	87,2	26	1,1
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	0,00	0,00	0,00	18,00	4,29	0,00	0,60
	итого		38,77	31,29	129,09	964,88	0,51/0,68	21,41	47,66	151,44	643,81	183,71	10,17

8 день

№ реп т	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19/0,05	1,67			46,93			2,83
945	Чай с молоком	200	1,4	1,60	16,40	86,00	0,02	-	0,08	-	33,00	67,50	10,50	0,40
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1
	итого		11,72	14,4	102,02	588,27	0,27/0,3	1,67	0,08		94,73	154,7	36,5	4,33
№ реп т	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.д. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe
	Обед													
206	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-		30,46	69,74	28,24	1,62
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,80	37,80		26,35	143,51	52,79	2,08
536	сардельками	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00		19,20	127,20	16,00	1,44
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1

859	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	0,02	-	-	12,00	2,4	0	0,80
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3				24/15		13,5	3,3
	Итого		19,73	29,02	136,47	852,48	0,57/0,74	42,45	3780	126,81/ 117,81	430,0 5	136,5 3	10,3 4

9 день

№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.л. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша ячневая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0,00	0,02		46,96	201,6	0,02	0,99
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,0	90,00	14,00	0,56
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0		14,8	87,2	26	1,1
42	с сыром	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
	Итого		14,47	12,01	90,51	534,97	0,21/0,38	1,37	26,03		271,76	428,8	43,52	2,75
№ реце пт	Наименование блюда	Выхо д (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.л. ккал	В1/В2	С	А	Е	Са/С	Р	Mg	Fe
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00		22,42	16,57	9,10	0,31
204	Суп рисовый с говядиной	200/20	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,70	0,00		21,01	95,87	29,93	1,18

436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	0,21	8,97	24,00	31,10	337,00	65,70	4,03
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06/0,23	0	0	14,8	87,2	26	1,1
389	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4				34		12	0,6
	ИТОГО		39,85	14,09	89,95	649,05	0,39/0,56	35,14	24	123,33	536,6	142,7	7,22
											4	3	

10 день

№ реп шт	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша пшеничная	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,20	0,00	25,20		19,96	161,32	56,81	1,85
943	чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	-	-	-		6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб	50	2,89	0,23	28,03	128,95	0,06	0	0		14,8	87,2	26	1,1
	ИТОГО		11,01	7,09	87,48	432,35	0,26		25,20		40,70	248,5	82,81	3,35
												2		
№ реп шт	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.п. ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
170	Борщ	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	-		35,50	42,58	21,00	0,95
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60		44,37	103,91	33,30	1,21
486	с рыбой тушеной в томатном соусе с	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,10	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96

[illegible]