

Утверждаю:

Директор школы

И. А. Васильева



МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

1 день дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
174	Каша рисовая молочная вязкая с маслом и сахаром	250/20	3,75	9,77	26,36	0,45	2,16	81,36	0,45	104,87	145,45	30,34	1,48	208,41
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	0,10	0,26	324,57		103,09	174,60	12,48	2,02	224,0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак	685	21,71	56,83	68,15	0,60	2,72	405,93	0,10	230,56	366,35	60,72	4,33	609,31
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,18	5,84	14,00	0,06	12,28		2,86	41,07	63,23	31,24	1,41	117,32
279	Тефтели мясные	100	9,32	10,37	11,80	0,07	0,51	41,24		29,57	103,92	20,62	0,84	177,50
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,61	12,53	52,32	0,28			0,24	34,64	276,08	184,43	6,21	367,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	0,01	1,17	17,25		16,83	18,98	6,00	0,27	46,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	0,02	25,8		0,20	5,84	46,0	33,0	0,96	196,38
гп	Огурцы соленные порционно	150	0,50	0,30	3,39		1,5	15,0	0,15		16,50	6,00	3,30	16,50
	Итого за обед	1010	31,45	33,23	176,88	0,52	41,26	73,49	4,32	148,65	614,41	309,19	15,51	1129,43
	Итого за день		53,16	90,06	245,03	1,12	44,01	479,42	4,52	379,21	980,76	369,91	19,84	1738,74

Утверждаю:

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

Директор школы

И. А. Васильева

2 день дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	250/15	27,86	7,14	4,83	1,70		74,90		102,65	179,44	44,79	0,89	380,86
3	Бутерброд с сыром	100	10,16	16,6	29,66	0,08	0,22	118,0		278,40	192,00	18,90	0,98	314,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак	615	45,75	24,91	84,64	1,85	1,55	192,90	0,55	525,88	526,05	105,75	4,42	936,87
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	10,25	10,81	23,08	0,18	7,00		2,94	49,78	165,34	45,90	1,66	173,32
309	Макароны отварные	200	7,14	10,50	39,90	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05	282,66
268	Котлета мясная	100	15,60	12,89	12,57	0,1	0,002	54,69	0,71	349,88	187,81	34,22	1,79	233,74
326	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,55	0,01	0,17	14,4		32,92	25,45	4,70	0,10	41,90
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
гп	Салат из морской капусты	150	3,25	3,87	6,00	0,04	11,80			102,49	92,50	37,50	1,75	78,75
	Итого за обед	1090	40,51	41,13	125,06	0,45	22,97	69,09	6,74	575,07	561,80	96,92	10,39	987,13
	Итого за день		86,26	66,04	209,70	2,30	24,52	261,99	7,29	1100,95	1087,85	202,67	14,81	1924,00

Утверждаю:

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

3 день дети с 11 до 18 лет



Директор школы

И. А. Васильева

№ реп,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
175	Каша молочная вязкая из риса и пшена	250/20	7,44	13,72	53,34	0,12	1,18	67,25		164,06	192,34	45,68	1,03	368,18
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/40	27,77	21,01	53,20	0,11	0,90	123,5		371,61	408,8	50,46	1,22	256,50
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак	682	39,69	35,23	140,56	0,38	4,21	190,75	0,55	562,5	667,84	124,91	4,93	783,18
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	0,11	10,04		2,92	34,98	68,06	29,00	1,10	128,70
171	Каша рассыпчатая ячневая	180/10	10,51	11,34	47,33	0,25			0,21	31,34	249,79	166,87	5,62	332,50
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92		0,17	21,85	154,15	22,03	3,06	221,0
гп	Кукуруза консервированная	150	3,43	1,83	21,45		2,70	3,00		4,50	36,90	19,50	0,90	85,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1230	36,95	36,93	179,12	0,46	22,10	3,0	3,99	143,43	595,90	272,16	33,88	1172,20
	Итого за день		76,64	72,16	319,68	0,84	26,31	193,75	4,54	705,93	1263,74	397,07	38,81	1955,38

Утверждаю:

Директор школы

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

И. А. Васильева

4 день дети с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	180/10/30	6,20	7,19	34,22	0,08	3,25			23,30	61,05	20,81	1,24	226,08
209	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	0,03		100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00	62,84
2	Бутерброд с повидлом	110	4,84	7,74	58,30	0,08	0,96	40,0		19,20	49,20	12,00	0,84	322,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20
	Итого за завтрак	630	23,67	22,70	146,15	0,27	5,68	140,00	0,79	234,67	362,55	83,44	6,03	883,02
	Обед													
101/ 105	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	300	2,36	3,25	14,53	0,11	9,90			32,04	67,16	27,32	1,04	102,90
304	Рис отварной	180/10	4,36	6,44	43,54	0,04		32,06	0,07	3,10	73,03	22,57	0,63	249,51
235	Шницель рыбный натуральный	100	14,00	5,11	10,20	1,01	0,68	14,42	1,20	63,98	190,53	28,42	1,02	144,85
332	Соус сметанный с луком	50	0,82	2,93	3,52	1,00	0,63	17,25		16,07	16,32	4,20	0,18	43,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	0,01	240,0			13,20	2,13	2,67	0,53	72,80
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
гп	Зеленый горошек	150	2,79	0,18	5,85	0,09	0,63		0,15	18,00	55,80	18,90	0,63	60,00
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,00			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1280	30,34	18,92	149,29	2,32	255,84	63,73	2,11	176,49	473,47	133,98	8,73	920,71
	Итого за день		54,01	41,62	295,44	2,59	261,52	203,73	2,90	411,16	836,02	217,42	14,76	1803,73

Утверждаю

Директор школы

И. А. Васильева

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

5 день дети с 11 до 18 лет

№ рец,	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак													
182	Каша жидкая молочная пшенная	250/25	8,53	13,32	7,74	0,22	0,19	65,91		157,27	209,51	54,09	14,32	369,32
15	Сыр порционнно	60	11,60	14,75		0,015	0,35	130,00		440,00	250,0	17,50	0,50	180,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28	60,0
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
10	Масло сливочное порционнно	50	6,0	8,0	67,0	0,02	0,11	0,21		42,3	51,0	32,6	0,7	57,00
	Итого за завтрак	650	22,47	26,18	165,47	0,38	1,18	205,91	0,79	221,07	381,81	88,79	16,99	783,22
	Обед													
88	Щи из свежей капусты и картофеля	300/10	2,10	5,90	9,42	0,07	18,80			58,72	58,42	26,37	0,97	107,00
244	Плов из отварной говядины	250	23,34	19,37	31,04	0,09	29,16	36,87		17,44	281,25	63,12	52,09	491,39
гп	Икра кабачковая	150	1,51	7,27	8,08	0,06	9,76		3,58	147,63	83,50	25,90	1,03	103,89
389	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	0,04	4,00		0,80	40,00	24,0	14,00	0,80	136,4
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	0,04			0,36	9,2	42,40	10,0	1,24	91,96
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
	Итого за обед	1000	32,16	33,68	115,39	0,32	61,72	36,87	5,07	279,89	515,67	149,29	56,79	1784,00
	Итого за день		54,63	59,86	220,86	0,70	62,90	242,78	5,86	500,96	897,48	238,08	73,78	1727,00

Директор школы

И. А. Васильева

[illegible]

Утверждаю:

Директор школы

МБОУ БОЛЬШЕСЫРСКАЯ СОШ 10 дневное цикличное меню

7 день дети с 11 до 18 лет



И. А. Васильева

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Витамины, мг				Минеральные вещества , мг				Энергетическая ценность
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак													
395	Вареники отварные с маслом из полуфабриката промышленного производства	250/15	27,86	7,14	4,83	1,70		74,90		102,65	179,44	44,79	0,89	380,86
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	3,54	11,23	22,33	0,05		60,00		12,60		6,30	0,52	204,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13	41,60
гп	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0,05			0,55	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90
	Итого за завтрак	607	35,88	18,87	61,18	1,80	2,13	134,90	0,55	142,08	246,14	79,86	4,09	743,36
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,18	5,84	14,00	0,06	12,28		2,86	41,07	63,23	31,24	1,41	117,32
268	Котлета мясная	100	15,60	12,89	12,57	0,1	0,002	54,69	0,71	349,88	187,81	34,22	1,79	233,74
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	11,61	12,53	52,32	0,28			0,24	34,64	276,08	184,43	6,21	367,50
гп	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,06			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	137,94
гп	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,022			0,33	6,90	26,10	9,90	0,66	70,14
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,93	3,98	0,01	1,17	17,25		16,83	18,98	6,00	0,27	46,15
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,43	0,12	38,62	0,006	4,44			20,66	18,50	4,86	18,5	157,60
гп	Салат из морской капусты	150	3,25	3,87	6,00	0,04	11,80			102,49	92,50	37,50	1,75	78,75
гп	Сок фруктовый пакетированный	200	1,00		20,2		4,0			14,0		10,0	2,80	84,80
	Итого за обед	1310	40,75	39,14	191,82	0,42	33,69	71,94	4,68	600,27	746,80	333,15	35,25	1293,94
	Итого за день		76,63	58,01	253,00	2,22	35,82	206,84	5,23	742,35	992,94	413,01	39,34	2037,30

Директор школы
И. А. Васильева

8 день дети с 11 до 18 лет

[illegible]



И. А. Васильева

9 день дети с 11 до 18 лет

[illegible]



И. А. Васильева

10 день дети с 11 до 18 лет

[illegible]