



Утверждено
Директор МКОУ Жерлыкской
СОШ № 20 имени Героя Советского
Союза А.Л. Журавлёва
М.Ф. Власова

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников
МКОУ Жерлыкской СОШ № 20 имени Героя Советского Союза А.Л. Журавлёва**

(с доготовочным циклом)

Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
						ДЕНЬ 1							
	Завтрак												
	Каша молочная крупенная.	250	7,76	9,34	31,36	240,00	0,10	2,40	0,00	228,28	45,00	12,50	0,39
	Сыр.	12	2,78	3,54	0,00	43,68	0,000	0,08	32,88	105,60	60,00	4,20	0,12
	Какао со сгущенным молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано- пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Печенье.	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18,00	4,00	0,32
	Итого		16,09	16,80	78,76	545,48	0,21	3,78	137,28	490,46	410,60	89,50	2,61
	Обед												
	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
	Щи консервированные с тушенкой и сметной.	250	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85
	Жаркое по- домашнему.	280	18,20	11,20	31,08	302,40	0,22	12,88	14,00	44,80	263,20	61,60	3,92
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		26,42	19,22	91,79	649,00	0,41	39,09	104,80	126,81	583,60	131,80	8,03
	Всего за 1 день		26,42	19,22	91,79	649,00	0,41	39,09	104,80	126,81	583,60	131,80	8,03

						ДЕНЬ 2							
	Завтрак												
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой.	250/15	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	6,10	1250,00	35,89	173,25	48,25	1,30
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		9,68	5,89	65,18	338,40	0,30	12,90	1253,20	66,69	269,85	82,05	3,78
	Обед												
	Рассольник консервированный с тушенкой.	250	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	1000,00	29,69	92,75	34,25	1,07
	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20
	Тефтели мясные п/ф.	100	6,39	6,97	10,88	131,67	0,09	4,67	100,00	41,83	117,10	19,70	2,03
	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Конфета шоколадная	30	2,00	19,75	27,10	284,50				3,00	72,00	8,00	1,20
	Итого		16,34	28,52	94,68	692,17	0,18	7,22	130,00	83,33	285,60	51,20	5,43
	Всего за 2 день		16,34	28,52	94,68	692,17	0,18	7,22	130,00	83,33	285,60	51,20	5,43

						ДЕНЬ 3							
	Завтрак												
	Каша гречневая рассыпчатая.	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
	Биточки мясные п/ф.	100	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20
	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
	Икра кабачковая	100	1,20	0,00	15,75	62,25	0,00	11,15	0,42	0,83	4,17	9,05	0,00
	Кисель из концентрата.	200	0,16	0,00	2,94	47,70	0,00	0,00	0,00	2,88	6,00	2,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Пряник	30	4,80	2,80	77,70	335,80	0,80				9,00	41,00	
	Итого		21,51	18,60	139,09	799,75	1,03	11,50	31,22	53,01	306,87	176,35	4,60
	Обед												
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	250	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	6,05	1250,00	35,62	78	30,25	1,29
	Плов из курицы.	280	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	1000,00	23,70	123,20	42,40	1,96
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		30,23	8,24	110,04	801,47	0,44	69,01	2254,30	122,52	348,60	125,85	6,69
	Всего за 3 день		51,74	26,84	249,13	1601,22	1,47	80,51	2285,52	175,53	655,47	302,20	11,29

						ДЕНЬ 4							
	Завтрак												
	Суп с рыбными консервами.	250	8,60	8,40	14,33	167,25	0,10	9,10	0,00	45,30	280,00	2,50	1,28
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	2,72	0,52	18,08	80,40	0,07	0,00	0,20	8,80	77,60	22,80	1,56
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		12,33	9,23	57,55	356,65	0,23	38,00	34,20	107,10	385,60	43,30	3,79
	Обед												
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы.	250	5,16	7,05	18,95	196,80	0,15	5,31	364,25	29,48	145,75	29,58	1,36
	Макаронные изделия отварные с маслом.	200	7,20	0,80	40,00	196,00	0,08	0,00	0,00	14,00	48,00	12,00	1,20
	Гуляш говяжий.	100	7,50	9,50	3,09	206,00	0,05	1,00	5,00	4,74	122,00	16,00	0,23
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	60	4,08	0,78	27,12	120,60	0,11	0,00	0,30	13,20	116,40	34,20	2,34
	Печенье.	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18,00	4,00	0,32
	Итого		25,64	20,09	117,64	856,80	0,39	8,51	371,75	103,22	458,15	101,78	6,25
	Всего за 4 день		37,97	29,32	175,19	1213,45	0,61	46,51	405,95	210,32	843,75	145,08	10,04

						ДЕНЬ 5							
Завтрак													
Салат из зеленого горошка.	100	14,00	5,00	4,70	120,00	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72	
Плов из курицы.	280	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	1000,00	23,70	123,20	42,40	1,96	
Компот из сухофруктов.	200	0,81	0,05	26,17	101,85	0,03	0,80	124,40	32,53	31,20	24,16	0,69	
Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17	
Вафли.	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	1,60	8,40	1,20	0,12	
Итого		36,23	9,50	96,23	823,55	0,23	6,24	1134,33	104,43	257,32	104,54	4,66	
Обед													
Щи консервированные с тушенкой и сметной.	250	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85	
Каша гречневая рассыпчатая.	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20	
Биточки мясные п/ф.	100	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20	
Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20	
Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95	
Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15	
Итого		23,44	23,83	99,02	681,50	0,43	48,66	152,55	160,11	597,70	195,80	8,35	
Всего за 5 день		59,67	33,33	195,25	1505,05	0,66	54,90	1286,88	264,54	855,02	300,34	13,01	

						ДЕНЬ 6							
	Завтрак												
	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	16,56	31,92	2,39	358,11	0,17	0,43	258,00	94,94	250,50	16,50	2,43
	Сыр.	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,07	27,40	88,00	50,00	3,50	0,10
	Какао с молоком.	200	1,33	1,44	14,44	100,00	0,03	1,30	102,00	121,98	210,00	46,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	Зефир	30	0,40	0,50	39,90	163,00					12,50	6,00	3,00
	Итого		20,61	36,81	56,73	657,51	0,20	1,80	387,40	304,92	523,00	72,00	5,75
	Обед												
	Салат из зеленого горошка.	100	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	15,07	11,20	168,03	58,03	0,40
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой.	250	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	6,10	1250,00	35,89	173,25	48,25	1,30
	Плов из курицы.	280	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	1000,00	23,70	123,20	42,40	1,96
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	Мандарины.	100	0,81	0,31	11,54	53,00	0,06	26,70	34,00	37,00	20,00	12,00	0,15
	Итого		31,24	11,97	113,95	852,08	0,49	41,34	2299,32	134,79	589,48	195,18	6,56
	Всего за 6 день		51,85	48,78	170,68	1509,59	0,69	43,14	2686,72	439,71	1112,48	267,18	12,31

						ДЕНЬ 7							
	Завтрак												
	Рассольник консервированный с тушенкой.	250	4,10	7,16	20,93	145,00	0,11	8,20	1000,00	29,69	92,75	34,25	1,07
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	40	3,80	1,60	17,20	106,10	0,17	0,08	0,00	39,60	1,88	16,20	1,29
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		9,00	8,96	60,23	350,10	0,32	68,28	1004,00	115,29	125,63	69,45	3,46
	Обед												
	Салат из кукурузы.	100	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	15,07	11,20	168,03	58,03	0,40
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой.	250	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	6,10	1250,00	35,89	173,25	48,25	1,30
	Рис отварной.	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	1,82	102,00	36,00	0,70
	Тефтели мясные п/ф.	100	6,60	7,62	6,26	102,00	0,04	0,68	15,60	3,94	64,20	11,40	0,18
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	Вафли.	20	0,78	1,96	12,50	108,40	0,01	0,00	1,40	1,60	8,40	1,20	0,12
	Итого		24,07	26,30	131,19	856,08	0,44	12,36	1282,32	77,45	620,88	189,38	5,45
	Всего за 7 день		33,07	35,26	191,42	1206,18	0,76	80,64	2286,32	192,74	746,51	258,83	8,91

						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
	Жаркое по-домашнему.	280	18,20	11,20	31,08	302,40	0,22	12,88	14,00	44,80	263,20	61,60	3,92
	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79	0,03	0,9	0,02	121	94	15	0,1
	Кисель из концентрата.	200	0,16	0,00	2,94	47,70	0,00	0,00	0,00	2,88	6,00	2,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		21,16	13,87	53,29	433,40	0,27	18,38	17,02	171,80	368,20	81,60	4,14
	Обед												
	Щи консервированные с тушенкой и сметной.	250	3,68	7,07	8,58	118,00	0,06	19,41	87,50	46,81	185,00	25,00	0,85
	Каша гречневая рассыпчатая.	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16	0,00	0,00	24,00	144,00	98,00	3,20
	Биточки мясные п/ф.	100	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20
	Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	Конфета шоколадная	30	2,00	19,75	27,10	284,50				3,00	72,00	8,00	1,20
	Итого		23,27	43,01	105,54	872,80	0,34	21,96	118,45	121,71	610,90	180,40	8,62
	Всего за 8 день		44,43	56,88	158,83	1306,20	0,61	40,34	135,47	293,51	979,10	262,00	12,76

						ДЕНЬ 9							
	Завтрак												
	Борщ консервированный с тушенкой и сметаной.	250	3,52	5,98	9,78	111,00	0,05	9,74	92,50	43,14	200,00	30,00	1,09
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17
	Груша	100	0,30	0,00	10,30	43,46	0,02	5,00	0,00	0,00	10,00	53,00	11,60
	Итого		6,06	6,37	47,64	270,76	0,12	14,74	92,65	61,74	276,20	106,10	14,66
	Обед												
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой.	250	6,50	5,20	22,09	150,00	0,21	6,10	1250,00	35,89	173,25	48,25	1,30
	Плов из курицы.	200	18,60	2,10	39,30	433,00	0,08	0,76	1000,00	23,70	123,20	42,40	1,96
	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		28,96	8,12	109,40	791,50	0,39	11,46	2253,25	88,59	412,45	130,15	6,13
	Всего за 9 день		35,02	14,49	157,04	1062,26	0,51	26,20	2345,90	150,33	688,65	236,25	20,79

						ДЕНЬ 10								
Завтрак														
Икра кабачковая	100	1,20	0,00	15,75	62,25	0,00	11,15	0,42	0,83	4,17	9,05	0,00		
Каша перловая	200	8,93	6,40	29,38	220,50	0,29	0,00	13,50	103,50	220,50	37,50	1,50		
Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20		
Рыба запеченная с морковью.	100	13,14	9,14	3,00	147,34	0,05	0,47	27,20	60,29	290,40	22,40	0,38		
Компот из сухофруктов.	200	0,81	0,05	26,17	101,85	0,03	0,80	124,40	32,53	31,20	24,16	0,69		
Хлеб ржано-пшеничный.	30	2,04	0,39	13,56	60,30	0,05	0,00	0,15	6,60	58,20	17,10	1,17		
Печенье.	20	1,50	1,96	14,88	81,40	0,02	0,00	2,20	25,80	18,00	4,00	0,32		
Итого		25,32	18,50	66,11	535,49	0,37	11,97	73,32	198,92	573,57	78,45	2,40		
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы.	250	6,45	5,16	21,92	148,87	0,21	6,05	1250,00	35,62	78,00	30,25	1,29		
Биточки мясные п/ф.	100	8,80	8,00	10,40	128,00	0,06	0,00	0,80	16,80	103,20	20,80	1,20		
Рис отварной.	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,00	0,00	1,82	102,00	36,00	0,70		
Соус красный основной.	50	0,55	1,00	3,10	24,00	0,01	0,35	30,00	8,50	40,50	5,50	0,20		
Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80		
Хлеб ржано-пшеничный.	50	3,40	0,65	22,60	100,50	0,08	0,00	0,25	11,00	97,00	28,50	1,95		
Пряник	30	4,80	2,80	77,70	335,80	0,80				9,00	41,00			
Итого		25,66	24,12	175,64	972,27	1,12	8,60	1280,80	78,74	340,70	139,55	4,19		
Всего за 10 день		50,98	42,62	241,75	1507,76	1,49	20,57	1354,12	277,66	914,27	218,00	6,59		

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.