

**Десятидневное меню для детей структурных подразделений
 (СП Еланского филиала, СП Михайло-Лебяжского филиала, СП с.Новокуровка)
 государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
 средней общеобразовательной школы с. Новокуровка муниципального района Хворостянский Самарской области
 (сезон весенне-летний)**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
75	Вермишель отварная	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,015	0	6,32	0,81
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
16	Салат из моркови с растительным маслом	0,60	0,38	2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
21	НЦи на мясном бульоне	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
304	Плов из птицы	0,200	10	9,24	16,73	190	0,12	0,05	0,26	18,88	0,91
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060									
	Полдник.										
449	Оладьи со сгущенным молоком	0,100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
118	Кисель	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	ИТОГО:		51,03	59,358	186,656	1437,884					

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
68	Каша молочная пшенная	0,200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
13	Салат из свеклы отварной	0,060	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	19	0,7
80	Суп картофельный с крупой (с рисом)	0,200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,12	0,4	6,6	20,72
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
65	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
124	Компот из сухофруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины с маслом с сахаром	0,150	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
130	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		83,65	83,83	284,06	1959,69					

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
25	Каша молочная Дружба	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
27	Суп гороховый	0,200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	0,06	4,26	47,84	2,12
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
9	Рагу из овощей	0,150	2,8	7,5	13,6	134,2	0,07	0,8	12,2	56	1,0
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
6	Сырники	0,05	8,5	4,5	11,2	119,9	0,01	0,11	0,09	69	0,3
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		85,94	67,22	221,97	1720,7					

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	8,66	10,88	44,20	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,040
132	Чай с сахаром	0,180	4,32	4,32	19,76	133,05	0,036	0,18	0,81	166,43	0,162
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
32	Рассольник с мясом птицы	0,200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
65	Картофель тушеный с мясом птицы	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,04	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
12	Винегрет	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
	ИТОГО:		66,1	67,43	262,94	1830,43					

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
77	Каша молочная ячневая	0,200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
117	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
43	Борщ на м\б со сметаной	0,200	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	43,14	1,09
254	Рыба запеченная с овощами	0,200	13,62	7,45	9,73	160	0,07	0,12	0,12	0,8	58
56	Каша гороховая	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,13	55,08	0,73
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,04	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
469	Булочки домашние.	0,090	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0,	19,8	1,3
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		70,66	83,64	304,12	1969,82					

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Завтрак.										
5	Суп вермишелевый молочный	0,200	7,2	10,7	44,2	302,4	0,08	0,16	1,12	121	1,5
134	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,02	0,12	0,59	115,29	0,58
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
8	Суп картофельный гороховый	0,200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,73	0,28	23,8	27	1,48
54-8г	Капуста тушеная	0,150	3,6	5,0	14,5	118,7	0,03	0,06	31,9	82	1,2
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
13	Салат из свеклы отварной	0,060	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	19	0,7
118	Кисель	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
449	Оладьи со сгущенным молоком	0,100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		90,05	83,17	242,26	1950,75					

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
42	Каша молочная пшеничная	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
21	Щи на мясном бульоне со сметаной.	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
75	Рожки отварные с подливой	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	0,06	0,015	0	6,32	0,81
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины с маслом с сахаром	0,150	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
130	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		74,64	63,21	237,33	1779,26					

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
73	Суп молочный рисовый	0,200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,06	0,14	122,02	0,22
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
34	Суп вермишелевый на курином бульоне	0,200	3,48	0,54	14,52	499,82	0,080	0,08	2,96	23,58	0,58
54-5г	Перловка отварная	0,200	5,9	7,9	40,6	257,2	0,06	0,04	0,00	25	1,1
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
6	Сырники	0,05	8,5	4,5	11,2	119,9	0,01	0,11	0,09	69	0,3
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		80,27	64,28	262,57	1893,97					

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
42	Каша молочная пшеница	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	2 Завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
43	Борщ на м\б со сметаной	0,200	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	43,14	1,09
87	Рис отварной	0,007	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52
93	Гуляш из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
13	Салат из моркови с растительным маслом	0,60	0,38	2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
92	Гренки	0,025	3,17	3,2	11,98	89,48	0,04	0,03	0,036	38,44	0,55
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
	ИТОГО:		78,69	68,458	224,436	2209,334					

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: разновозрастная группа

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,06	0,14	122,02	0,22
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед										
32	Рассольник с мясом птицы	0,200	3,38	1,9	12,24	94,74	0,1	0,08	7,3	42,6	0,88
94	Жаркое по-домашнему	0,200	10,62	10,86	19,4	243,74	0,16	0,14	4,10	29,1	2,36
31	Салат витаминный	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	0,017	0,024	11,4	25,15	0,6
124	Компот из сухофруктов	0,180	6,98	6,98	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	0,96	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
12	Винегрет	0,60	0,68	4,29	4,71	60,54	0,018	0,024	11,4	25,15	0,6
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		68,91	88,46	267,9	1860,7					