

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Комской СОШ №4
А. Е. Ерашева



*Циклическое 10 – дневное меню
МБОУ Комской средней общеобразовательной
школы №4
имени Героя Советского Союза
М. Б. Анашкина*

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

Наименование блюда	ВЫХОД	I день				энергет. ценнос.	Минеральные вещества										Витамины					
		белки	жиры	углевод	ккал		Са					Mg					P	Fe	A	B1	B2	C
							граммы	граммы	граммы	граммы	граммы	граммы	граммы	граммы	граммы	граммы						
Завтрак																						
268	Каша молочная рисовая	250	6,875	10,78	40,5	286,25	179,25	39,075	188,9	0,55	0,068	0,08	0,06	6,75								
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	11	1	3	0,3	0	0	0									
90	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1								
ГП	Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15								
	Итого:		15,93	21,03	96,9	643,25	387,25	116,08	365,9	2,15	0,148	0,17	0,20	21,85								
Обед																						
56	Салат из свежйлы с чесноком и сыром	100	4,9	9,3	7,4	133	165	24	142	1,4	0,02	0,03	0,02	10,1								
144	Суп картофельный гороховый с мясом и со сметаной	300	14,47	15,4	29,167	196,583	21,28	28,56	73,64	1,04	0,047	0,19	0	9,72								
364	Азу	350	28,54	30,59	32,2	535,232	51,70	95,667	352,3	5,93	0,07	0,29	0,27	15,51								
512	Напиток с изюмом	200	0,3	0	36,4	81	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8								
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0								
	Итого:		54,44	56,25	139,93	1120,72	254,98	250,23	621,7	11,64	0,137	0,66	0,32	36,12								
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		70,37	77,28	236,83	1763,97	642,23	366,3	987,5	13,79	0,284	0,83	0,52	57,97								

Дети в возрасте от 11, до 18 лет

Наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.	II день														
						Завтрак					Обед					Витаминны				
						Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	кал	граммы	граммы	граммы	граммы		
524	Пельмени отварные	250	26,63	20,75	48,875	488,75	27,5	33,75	243,8	3,125	0	0,19	0,2	0,75						
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05						
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	8	5,6	26	0,44	0	0,044	0,012	0						
	Итого:		30,17	21,07	95,555	692,75	63,5	46,35	288,8	5,065	0	0,2415	0,212	0,8						
79	Винегрет овощной	70	3,43	6,02	4,69	86,8	18,2	21,7	57,4	0,63	0	0,049	0,02	6,16						
128	Борщ с мясом со сметаной	300	2,042	5,6	11,923	106,4	38,64	29,4	59,36	1,15	0	0,16	0,07	14,58						
381/478	Котлета мясные с соусом белым основным	100	17,65	17,5	14,3	286	26,4	22,8	128,4	0,96	0,05	0,05	0,07	1,08						
242	Каша перловая	200	6,12	9	42	279	26	26	213	1,2	0,06	0,06	0,02	0						
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	1	0	0	0,1	0	0,01	0	0						
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0						
	Итого:		36,88	39,08	136,67	1055,1	117,24	198,9	505,9	6,71	0,11	0,4819	0,21	21,82						
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		67,05	60,15	232,23	1747,85	180,74	245,25	794,61	11,78	0,11	0,72	0,42	22,62						

Дети в возрасте от 11 до 18 лет

Наименование Олгод	ВЫХОД	III день				Энергет. ценнос.	Минеральные вещества							Витамины				
		белки	жиры	углевод	ккал		Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															граммы			
Завтрак																		
195	Овошное рагу с мясом	300	20,57	30	20,679	428,571	84,64	65,357	270	17,36	0,021	0,0171	0,21	17,14				
90	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	185	13	132	0,4	0,08	0,03	0,06	0,1				
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	6	4,2	19,5	0,33	0	0,033	0,012	0				
494	Чай с сахаром и лимоном	200	7	0	15,2	60	11,2	5,8	7,2	1,2	0	0	0	1,4				
	Итого:		29,85	39,74	60,539	712,071	286,84	88,357	428,7	19,29	0,101	0,0801	0,282	18,64				
Обед																		
106	Помидоры (нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0	0,03	0,02	12,5				
153	Уха (сайра в масле)	300	10,42	8,064	17,92	186,144	63,06	53,76	185,7	1,12	0,03	0,1	0,1	7,84				
370	Плов с мясом	300	7,286	10,71	40,714	565,714	19,71	12,321	56,68	1,232	0	0,99	0,025	0				
ГП	Сок персиковый	200	1	0	0		40	0	0	0,4	0	0,04	0,08	8				
ГП	Мандарин	120	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0	0,08	0,06	60				
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0				
	Итого:		27,29	20,24	111,49	1024,76	204,77	201,08	349,1	6,472	0,03	1,3857	0,315	88,34				
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:																		
			57,14	59,98	172,03	1736,83	491,61	289,44	777,8	25,76	0,131	1,47	0,60	106,98				

	Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Мg	Р	Fe	А	В ₁	В ₂	С
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:	41,84	34,29	153,76	1973,39	206,4	368,3	555,3	11,29	0,124	0,53	0,16	2,43

У день

Наименование Огюд	выход	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	Минеральные вещества						Витамины			
						Са	Мg	Р	Fe	А	В ₁	В ₂	С		
Завтрак															
Вареники с творогом и с маслом	250	9,25	12,63	53,625	365	5,8	0	10,83	0,38	0	0,03	0,02	10,42		
496 Какао с молоком	200	9,1	14,56	0,18	152,8	23,4	14,4	117,9	1,62	0	0,036	0,075	0		
ГП Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0		
95 Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	10	5	17	0,7	0,03	0,02		0,2		
ГП Яблоко	150	0,6	0,6	27,6	135	20	13	16	2,8	0	0,03	0,03	14		
Итого:		22,93	32,33	128,81	899,6	65,2	36,6	180,9	5,86	0,03	0,156	0,137	24,62		
Обед															
1 Салат со свежей капусты	100	2,1	10,1	9,3	136	56	21	43	0,8	0	0,04	0,02	25,6		
134 Рассольник ленинградский с Гуляш	300	2,296	7,83	16,5	163,8	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75		
367 Макароны изделия отварные с маслом	250	9,425	1,125	48,4	241,5	7,6	10,8	47,6	1,04	0	0,08	0,02	0,1		
ГП Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0		
512 Напиток с изюмом	200	0,3	0	20,1	81	10	3	6	0,6	0	0	0	0,8		
Итого:		27,66	25,9	147,26	906,5	133,3	190,9	495,4	8,31	0,04	0,42	0,15	38,78		
Подник															
Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Б	Ж	У	Эн/ц	Са	Мg	Р	Fe	А	В ₁	В ₂	С		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		50,59	58,22	276,07	1806,1	198,5	227,5	676,3	14,17	0,07	0,58	0,282	63,4		

Наименование ОЛГОД	ВЫХОД	белки	жиры	углевод	энергет. ценнос.	X день															
						Минеральные вещества											Витамины				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	граммы	ккал	миллиграммы					
Завтрак																					
343	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03							
429	Пюре картофельное	250	5,25	11	27,25	230	52	38	114	1,4	0,06	0,2	0,14	6,8							
501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	90	0,1	0,02	0,04	0	1,3							
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	6	4,2	19,2	0,36	0	0,04	0,012	0							
ГП	Печенье	40	3	3,9	29,76	166,6	11,6	8	36	0,86	4	0,03	0,02	0							
	Итого:		27,03	24,01	93,11	668,971	225,6	97,629	433,2	3,406	4,089	0,3871	0,297	12,13							
Обед																					
353	Сельдьс луком	70	6,72	14,21	2,66	165,2	33,6	16,1	112,7	0,63	0,014	0,021		2,17							
155	Суп картофельный с крупой	300	2,5	3	18,3	113	105	37,5	205	1,25	0	0,125	0,1	12							
	Тефтели мясные с белым сметанным соусом	100	13,3	6,171	5,4	122,571	30	33,429	174	0,686	0,009	0,0771	0,125	4,03							
416	Рис припущенный с томатом	200	5,14	8,08	44,80	272,40	6,45	25,05	73,35	0,66	0,04	0,03		1,46							
ГП	Хлеб пшеничный, ржаной	30/60	6,24	0,96	34,76	174,9	7	99	47,7	2,67	0	0,15	0,03	0							
ГП	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	28	7	19	1,5	0	0,01	0	0,05							
ГП	Банан	200	2,25	0,75	31,5	144	12	63	42	0,9	0	0,06	0,08	15							
	Итого:		29,93	18,96	161,76	1102,07	188,45	264,98	561,1	7,666	0,049	0,4506	0,335	32,53							
Полдник																					
	Итого:		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0							
			Б	Ж	У	Эн/ч	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C							
	ИТОГО ЗА ВСЬ ДЕНЬ:		56,96	42,97	254,87	1771,04	414,05	362,61	994,3	11,07	4,138	0,8378	0,632	44,66							