

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ СШ с. Ныр
Тужинского района

Н.Г. Тохтеева



"31" августа 2021 г.
Тужинский район № 148-09

Примерное 10-дневное меню
для учащихся старшей школы Кировского областного государственного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа с. Ныр Тужинского района»

от 11 до 18 лет



1 ДЕНЬ												
Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	3	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	0,03	0,03	18,8	42,15	1,08
2010	42	Суп картоф. с бобов.	300	8,1	5	23,4	172	0,29	0,13	8,52	37,7	2,28
2010	66	Котлета из говядины	100	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,14	0,06	41,72	1,71
2010	137	Мак. изделия отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0,03	0	14,27	1,13
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		40,38	34,18	131,86	1089	1,19	0,379	28,38	145,39	7
		Всего за день:		40,38	34,18	131,86	1089	1,19	0,379	28,38	145,39	7

2 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
210	12	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	8,2	89	0,03	0,04	2,1	18,31	0,78
2010	44	Суп мол. с мак. изд.	300	6,6	6,6	23,8	182	0,07	0,19	0,78	162,73	0,48
2010	90	Плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	0,1	0,18	0,91	33,59	2,86
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		43,58	43,68	136,56	1200	0,93	0,529	4,59	292,16	6,16
		Всего за день:		43,58	43,68	136,56	1200	0,93	0,529	4,59	292,16	6,16

3 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	0,04	6,3	34,52	0,9
2010	43	Суп крестьянский с крупой	300	2,9	7,3	14	134	0,03	0,03	7,21	32,91	0,55
2010	63	гуляш	75/50	20,2	18,7	2,8	260	0,04	0,12	0,33	10,61	2,8
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		32,28	34,68	77,26	838	0,94	0,349	23,49	107,77	5,58
		Всего за день:		32,28	34,68	77,26	838	0,94	0,349	23,49	107,77	5,58

4 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	10	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	20,7	0,55
2010	33	Щи с.кап. с картоф.	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12	41,5	0,52
2010	56	Котлета рыбная	100	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,13	0,18	50,03	1,34
2010	136	Бобовые отварные	230	23,7	7,2	54	379	0,77	0,22	7,2	234,98	9,1
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		51,78	32,88	149,96	1187	1,7	0,559	21,9	424,74	13,55
		Всего за день:		51,78	32,88	149,96	1187	1,7	0,559	21,9	424,74	13,55

5 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	19	Салат из свёклы с яблоками	100	0,8	7,9	7,4	103	0,01	0,02	3,24	20,83	1,2
2010	38	Суп с макаронными изд.	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	0,07	7,92	16,43	1,03
2010	61	бестрогонов из отв мяса	75/50	19,9	13,9	3,6	219	0,04	0,13	0,1	10,46	2,32
2010	137	Макарон. изд. отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0,03	0	14,27	1,13
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		36,58	32,48	110,56	1053	0,94	0,289	11,26	68,79	6,31
		Всего за день:		36,58	32,48	110,56	1053	0,94	0,289	11,26	68,79	6,31

6 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	14	Салат Мишат	100	1,3	8,4	6,4	108	0,03	0,06	2,5	19,8	1,23
2010	47	Уха рыбацкая	300	6,3	4	16,5	128	0,1	0,07	2,28	16,93	0,91
2010	72	тефтели с рисом	100	22,2	32,8	23,9	480	0,05	0,11	0,77	15	1,51
2010	113	Каша гречн.расс.с масл.	230	10,9	8,9	43,9	303	0,23	0,17	1,3	81,26	6,09
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		45,58	57,38	123,26	1283	1,11	0,459	7,85	142,54	10,54
		Всего за день:		45,58	57,38	123,26	1283	1,11	0,459	7,85	142,54	10,54

7 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	3	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	0,03	0,03	18,8	42,15	1,08
2010	34	Борщ с карт. и сметаной	300	2,3	6,3	14,3	122	0,05	0,06	9,54	42,93	1,16
2010	65	Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	0,2	5,65	31,4	4,28
2010	196	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		34,68	36,18	101,46	952	0,98	0,409	34,79	194,01	8,56
		Всего за день:		34,68	36,18	101,46	952	0,98	0,409	34,79	194,01	8,56

8 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	12	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	5,9	8,2	89	0,03	0,04	2,1	18,31	0,78
2010	36	Рассольник ленингр.	300	2,8	6,5	18,8	148	0,1	0,08	8,05	26,26	1,04
2010	81	Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	0,05	0,03	1,11	14,53	1,03
2010	184	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	0	0	0	0,4	0,04
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		32,58	32,78	98,66	911	0,84	0,149	9,16	47,79	2,71
		Всего за день:		32,58	32,78	98,66	911	0,84	0,149	9,16	47,79	2,71

9 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	15	Салат витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	0,04	6,3	34,52	0,9
2010	38	Суп с макаронными изд.	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	0,07	7,92	16,43	1,03
2010	88	Котлета рубл из птицы	100	24,2	29,8	15,4	429	0,11	0,18	0,9	31,87	2,85
2010	94	Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	0,16	15,95	57,25	1,59
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	197	Компот из св.яблок	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	70,93	1,44
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		40,88	48,48	139,96	1248	1,16	0,579	32,87	220,15	8,57
		Всего за день:		40,88	48,48	139,96	1248	1,16	0,579	32,87	220,15	8,57

10 ДЕНЬ

Сборн. рецепт.	№ Т.К.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г.			Энерг. ценн. ккал.	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В1, мг	В2,	С	Са, мг	Fe, мг
Обед												
2010	17	Салат из свёклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6	95	0,01	0,02	0,74	30,49	1,04
2010	50	щи из капусты	300	2,5	6,4	8,7	102	0,03	0,04	12	41,5	0,52
2010	52	рыба припущенная	100	23,5	7	0,4	158	0,18	0,16	0,62	22,94	0,67
2010	136	рис отварной	230	5,6	1,53	53,36	299	0,04	0	0	7,98	0,16
2010	149	Соус томатный	50	0,5	2,2	3	34	0,01	0,01	1	2,55	0,16
2010	202	Кисель	200	0	0	10	119	0	0	0	0,2	0,03
		Хлеб ржаной/пшеничный	40/40	4,18	1,08	15,86	177	0,69	0,039		6,6	0,6
		Всего		36,28	18,21	91,32	889	0,95	0,249	13,62	81,77	2,14
		Всего за день:		36,28	18,21	91,32	889	0,95	0,249	13,62	81,77	2,14