



Примерное 10-дневное меню для учащихся 7-11 классов

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Суп картофельный с макаронами	250	3	6	25	165		22			26	82	32	1
	Каша манная	200	5	9	46	281			59		18	41	8	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Булочка	65	4	5	28									
	Масло порционно	20		17		150			118		2	4		
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	10		61	45	7	
	Итого за обед		26	48	150	947	0	28	187	0	415	291	93	4
	Итого за день		26	48	150	947	0	28	187	0	415	291	93	4

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Борщ с тушенкой	250	3	5	20	142		43			61	84	39	2
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4
	Котлета мясная	50	1	5	4	63		1			18	18	5	

	Соус	50	1	5	7	81	4	18	26	11	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137		20	119	33	2		
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93	1	11	70	61	2		
	Фрукты	140	58	58	10	0							
Итого за обед			77	86	115	754	0	49	70	206	469	210	11
Итого за день			77	86	115	754	0	49	70	206	469	210	11

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Суп гороховый с тушенкой	250	6	6	23	170	15	40	102	41	2			
	Плов с мясом	25/150	5	11	44	293	9	27	110	44	1			
	Огулец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5	33,9	27,45	8,5	0,18	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137	19	20	119	33	2			
	Печенье	40	7	4	22	152	1	5	11	17	9	2		
	Чай с сахаром	200			15	63	1	11	17	9	2			
Итого за обед			25	23	139	821	0	44	6	0	137	375	136	8
Итого за день			25	23	139	821	0	44	6	0	137	375	136	8

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Суп рыбный	250	4	6	26	170	22	32	100	40	2
	Рис припущенный	150	4	10	43	279	2	19	100	34	1
	Печень тушеная в соусе с овощами	25/50	10	7	10	145	21	26	182	21	4
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137		20	119	33	2

	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1			
Итого за обед			23	24	126	811	0	45	4048	0	98	501	128	9
Итого за день			23	24	126	811	0	45	4048	0	98	501	128	9

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 1

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Борщ с тушенкой	250	3	5	20	142		43			61	84	39	2
	Жаркое	150	3	11	25	207		31		5	33	97	40	2
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Цикорий с молоком и сахаром	200	1	2	22	110		1	10		61	45	7	
	Масло порционно	20		17		150					2	4		
	Фрукты	140	58	58	10	0								
Итого за обед			70	94	104	746	0	75	128	5	177	349	119	6
Итого за день			70	94	104	746	0	75	128	5	177	349	119	6

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Суп гречневый с тушенкой	250	4	6	24	162		22			30	104	50	2
	Каша пшеница молочная	200	6	10	48	306			59		23	120	42	1
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Сыр порционно	25	7	8		98					288		13	
	Какао с сахаром и молоком	200	2	2	26	125		4	10		75	45	7	
Итого за обед			24	27	125	828	0	26	69	2	436	388	145	5

Итого за день	24	27	125	828	0	26	69	2	436	388	145	5
---------------	----	----	-----	-----	---	----	----	---	-----	-----	-----	---

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Сул с перловкой	250	3	6	24	161		23		3	31	103	34	1
	Рагу овощное с мясом	150	5	10	31	230		46	30	3	54	120	48	2
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Булочка	65	4	5	28									
	Компот из сухофруктов	200	0	0	20	80					1			
	Фрукты	140	58	58	10	0								
Итого за обед			75	80	140	608	0	69	30	6	106	342	115	5
Итого за день			75	80	140	608	0	69	30	6	106	342	115	5

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Обед

	Рассольник с тушенкой	250	4	6	25	198		24			36	110	38	2
	Картофельное пюре	125	3	9	25	190		30	59		27	91	35	1
	Рыба тушеная с овощами	25-35		5	2	54		2		2	18	16	7	
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	93		1	11		70	61	16	2

Итого за обед	14	23	96	672	0	57	70	2	171	397	129	7
Итого за день	14	23	96	672	0	57	70	2	171	397	129	7

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
	Суп рыбный	250	4	6	26	170		22			32	100	40	2		
	Макароны отварные	150	6	10	37	261			30		29	51	10	1		
	Котлета печеночная	50	12	16	8	229		22	5248	7	22	224	18	5		
	Соус	50	1	5	7	81		4			18	26	11	1		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	200	2	2	24	116		6	10		61	45	7			
	Фрукты	140	58	58	10	0										
Итого за обед			88	98	139	994	0	54	5288	7	182	565	119	11		
Итого за день			88	98	139	994	0	54	5288	7	182	565	119	11		

Рацион: МБОУ "ССОШ"

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
	Щи с тушенкой	250/17	6	9	22	194		33			79	149	47	2		
	Гречка отварная	150	7	10	30	238			59		19	161	106	4		
	Углыш с мясом	80														
	Огурец свежий порционно	60	1,51	1,1	8,1	5,5	0,1	0,3	5		33,9	27,45	8,5	0,18		
	Хлеб 2 кус	60	5	1	27	137					20	119	33	2		
	Булочка	65	4	5	28											
	Чай с сахаром	200			15	63		1	1		11	17	9	2		
Итого за обед			24	26	130	638	0	34	65	0	163	473	204	10		
Итого за день			24	26	130	638	0	34	65	0	163	473	204	10		