

Выписка из приказа №81 от 16.08.2017 г.

Примерное десятидневное меню для учащихся из многодетных семей
МОБУ СОШ с. Каран-Кункас от 7 лет и старше
на 2017-2018 учебный год

с 7 до 11 лет							с 12 лет и старше													
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерг Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	тическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Обед:1					Обед:1														
436	Жаркое по домашнему	250	17,10	17,40	18,30	299,00	300,00	24,20	23,60	20,50	392,00	0,17	5,65	0,00	4,71	31,40	288,00	61,60	4,28	
685	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00	200,00	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	4,70	0,70	49,80	214,00	80,00	4,70	0,70	49,80	214,00									
	Кондитрская изделия																			
	Итого:		23,3	19,7	83,9	594		30,4	25,9	86,1	687	0,18	5,91	9	4,76	84,6	327,15	67,69	4,36	
	Обед:2					Обед:2														
40	Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71	100	1,5	4,6	10,8	89	0,03	6,3	0	2,35	34,52	30,16	18,26	0,9	
451	Котлеты из говядины	100	14,5	12	12,8	218	120	17,40	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71	
332	Макаронн.изд.отвар.	200/7	7,3	5,6	44,5	262	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13	
593	Соус красный основной	40	0,4	1,8	2,4	27	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16	
685	Чай с сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08	
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214									
	Фрукты																			
	Итого:		29,6	25,3	133,9	873		34	29,9	145,9	981	0,22	7,62	49,87	7,48	146,26	306,73	72,35	3,98	
	Обед:3					Обед:3														
160	Голубцы ленивые	80/35	6,8	5,3	6,3	100	100/40	8,3	6,5	7,7	122	0,02	0,97	9,75	0,09	25,45	71,18	18,88	0,85	
648	Кисель конц.	150	0	0	1	119	150	0	0	10	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03	

	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Итого:		11,5	31,3	191	1306		13	7,2	67,5	455	0,02	0,97	9,75	0,09	25,65	71,18	18,88	0,88
	Обед:4					Обед:4													
451	Биточки из говядины	100	14,5	12	12,8	218	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
297	Гречневая каша рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
685	Чай с молоком, с сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Конд.изделия																		
	Итого:		30,2	22	116,6	777		34,5	25,5	124,9	860	0,31	1,62	57,34	5,29	176,18	492,55	240,14	7,88
	Обед:5					Обед:5													
388	Котлеты рыбные	100	14,9	11,4	12,9	215	120	17,9	13,6	15,5	258	0,13	0,18	11,92	6	50,03	180,15	33,95	1,34
520	Картофельные пюре	200	4,1	6,6	26,9	186	230	4,8	7,6	30,9	214	0,18	15,95	34,98	0,31	57,25	129,7	43,93	1,59
685	Чай витаминный	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Итого:		25,2	20,3	105,4	696		28,9	23,5	112	767	0,32	16,39	55,9	6,36	160,48	349	83,97	3,01
	Обед:6					Обед:6													
492	Плов из курицы	250	23,8	24,3	40,2	479	300	29,5	30	47,3	581	0,1	0,91	53,55	0	33,59	311,95	60,96	2,86
693	Какао на молоке	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Итого:		30	26,6	105,8	774		35,7	32,3	112,9	876	0,11	1,17	62,55	0,05	86,79	351,1	67,05	2,94
	Обед:7					Обед:7													
3	Бутерброд с маслом	60/10	8,4	8,6	26,4	221	80/10	9,7	9,9	30,8	256	0,08	0,05	47,46	1,05	173,31	148,1	28,71	1,34
5	Рагу из овощей с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	220	19,6	21,2	16,5	335	0,07	10,72	7,65	3,52	46,08	204,06	47,21	3,11
685	Чай с сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Фрукты																		
	Итого:		32	29,8	106,9	815		35,5	33,4	112,9	886	0,16	11,03	64,11	4,62	272,59	391,31	82,01	4,53
	Обед:8					Обед:8													
64	Салат из красной свеклы с растительным	80	1	5,9	4,8	76	100	1,3	7,4	6	0,01	0,74	0	3,76	30,49	32,11	16,21	16,21	1,04

	маслом																		
451	Котлеты из говядины	100	14,5	12	12,8	218	120	17,4	14,3	15,4	262	0,07	0,06	3,11	3,75	41,72	168,14	33,19	1,71
297	Гречневая каша рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	45,23	1,49	81,26	285,26	200,86	6,09
692	Кофейный напиток	200	3	3,1	17,9	109	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	18	0,1	106	78,3	12,18	0,13
692	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Фрукты																		
	Итого:		32,7	29,4	123,5	881		37,3	34,4	133	888,01	1,07	1,88	70,1	35,83	261,09	547,91	262,44	8,97
	Обед:9					Обед:9													
436	Жаркое по дом-му	250	17,1	17,4	18,3	299	300	24,2	23,6	20,5	392	0,17	5,65	0	4,71	31,4	288	61,6	4,28
685	Чай витаминный	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Фрукты																		
	Итого:		23,3	19,7	83,9	594		30,4	25,9	86,1	687	0,18	5,91	9	4,76	84,6	327,15	67,69	4,36
	Обед:10																		
413	Сосиски отварные	85/4	8,4	17,6	0,7	195	100/5	9,9	20,8	0,8	230	0,2	0	14,3	0,55	22,64	122,76	13,18	1,59
332	Макаронн.изд.отвар.	200/7	7,3	5,6	44,5	262	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	1,28	14,27	62,2	11,21	1,13
593	Соус красный основной	40	0,4	1,8	2,4	27	50	0,5	2,2	3	34	0,01	1	10,62	0,05	2,55	7,08	3,6	0,16
685	Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	9	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,7	49,8	214	80	4,7	0,7	49,8	214								
	Итого:		22,3	27,3	113,2	779		25	31,8	120,5	860	0,32	1,26	61,06	1,93	92,66	231,19	34,08	2,96

33 2	Макаронные изд. отварные	200/7	7,3	5,6	44,5	262	230/8	8,4	6,5	51,1	301	0,09	0,00	23,6	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
68 6	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,01	13,9	55	200/7	0,2	0,01	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	100	4,7	0,7	49,8	214								
			12,2	6,31	108,2	531						0,09	1,12	23,6	1,13	15,27	5543	10,47	1,07
	ЗАВТРАК 6																		
14 0	Суп лапша домашняя	250	2,9	2,8	17,8	110	300	3,4	3,3	21,4	132	0,1	7,92	12,87	0,17	15,1	58,03	20,93	0,86
10 24	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	200	2,5	1,8	20,3	103	0,02	0,65	0,00	0,01	60,4	45,0	7,0	0,09
	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	100	4,7	0,7	49,8	214								
			5,1	89,91	429							0,12	8,57	12,87	0,18	75,5	62	27,93	0,95
	ЗАВТРАК 7																		
311	Каша овсяная молочная	230/6	7,7	11,3	31,1	257	250/8	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	73,91	0,75	160,1	199	56,94	1,34
63 9	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,8	0,0	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
72 6	Блины	200/10	9,4	12,9	55,3	379	250/10	11,8	14,3	69,1	457	0,07	0,0	35,4	4,27	19,16	86,96	19,16	12,1 7
			19,5	24,3	127,8	707						0,27	0,11	109,3 1	7,77	251,19	34947	121,7 8	14,9 5
	ЗАВТРАК 8																		
29 7	Каша гречневая, рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	230/8	10,9	8,9	43,9	303	0,23	1,3	39,33	1,3	70,66	248,06	174,6 6	5,3
68 6	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,01	13,9	55	200/7	0,2	0,01	13,9	55	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	100	4,7	0,7	49,8	214								
			12,05	8,06	77	426						0,23	2,42	39,33	1,31	73,52	2494	175,3 9	5,38
	ЗАВТРАК 9																		
311	Каша пшеничная молочная	230/6	8,4	10,3	38,8	282	250/8	9,1	11,2	42,1	307	0,19	0,24	71,15	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
69 3	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	18	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	100	4,7	0,7	49,8	214								
			15,7	14,6	111,4	631						0,22	0,76	89,15	0,43	244,78	285,58	76,15	2,21
	ЗАВТРАК 10																		
31 4	Плов с изюмом	230	5,4	22,5	61,1	469	250	5,0	15,5	65,9	423	0,08	2,0	0,0	10,27	25	124,79	48,98	1,1
63 1	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0,0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб	100	4,7	0,7	49,8	214	100	4,7	0,7	49,8	214								
			10,3	23,3	89,3	782						0,09	3,6	0,0	10,35	31,27	128,62	52,11	1,93

