



Примерное десятидневное меню МБОУ «Адыковская СОШ им. Г.Б. Мергульчиева» 5-11 класс.

Источник: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под редакцией Могильного М.П., 2007 г., Пересичный М.И., 2005 г.

№	Наименование блюда	Масса блюда грамм	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества						Витамины				№ рецепт урника
			Б	Ж		У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	
1 день Завтрак																
1	Каша манная	150	3,40	3,96	27,83	161,0	8,60	5,90	29,4 0	0,36	20,0	0,03	-	0	-	№168
2	Хлеб с маслом и сыром	40/5/5	13,78	12,6 4	60,11	394,35	215,99	42,9 1	217, 0	1,74	0,15	0,17	-	0,44	0,02	№36
3	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0	0,09	-	№375
4	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,3	0,2	10	-	
	Итого:	500	17,76	17,0 4	97,77	603,64	245,13	61,8 4	264, 95	5,05	25,1 5	0,5	0,64	10,09	0,02	
Обед																
1	Суп гороховый	200	4,437	1,25 8	19,007	100,346	34,070	-	-	1,72 7	-	0,19 6	0,04 4	2,701	-	№44
2	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Чай молочный	200	0,8	0,9	6,2	34,5	30,15	-	-	0,04	-	0,01	0,04	0,32	-	№269
4	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	600	0,12	00,4	00,5	10	-	
	Итого:	540	14,33 7	3,75 8	91,007	457,846	72,22	42	28	601, 767	0,12	0,60 6	0,58 4	13,021	-	
2 день Завтрак																
1	Отварные макаронны с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7 0	1,55	73,3 7	1,55	0,16	0,03	-	-	№309

2	Хлеб пшеничный с повидлом	60	13,78	12,6 4	60,11	394,35	215,99	42,9 1	217, 0	1,74	0,15	0,17	0,44	-	0,02	№2
3	Какао	200	2,86	19,2 1	89,71	109,49	89,71	13,0 3	89,5 1	0,46	0,01	0,03	0,15	0,96	0,03	№382
	Итого:	410	25,41	41,2	207,75	840,35	307,25	69,6 4	308, 06	75,5 7	1,71	0,36	0,62	0,96	0,05	
Обед																
1	Гречка отварная	150	0,38	64,1 6	0,62	581,38	91,11	0,95	14,7 7	0,80	0,77	-	0,07	-	0,15	№302
2	Сардельки	80	8,69	22,8 4	1,80	247,15	7,44	15,5 1	137, 39	1,74	0,08	-	0	-	0,01	№
3	Салат морковный с курагой	200	4,83	0,27	54,38	225,87	149,02	97,7 0	135, 89	2,99	3,25	0,09	0,18	3,72	-	№61
4	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,9 7	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№349
	Итого:	670	21,74	88,7 7	113,64	1337,58	257,31	121, 82	304, 02	5,8	4,18	0,09	0,26	4,13	0,16	
3 день Завтрак																
1	Каша рисовая	150	2,70	5,41	18,49	128,90	66,05	19,0 2	79,8 6	0,50	0,05	0,08	0,10	0,57	0,03	№14
2	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0	0,09	-	№375
	Итого:	390	10,48	6,95	62,52	364,19	70,59	23,0 5	87,4 1	1,25	0,05	0,08	0,1	0,66	0,03	
Обед																
1	Рассольник ленинградский (перловка)	200	0,20	0,62	0,72	9,12	35,09	3,57	6,99	0,33	0,46	0	0	0,84	0	№96
2	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Кисель	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,0 8	185, 54	18,4 2	0,01	0,01	0,22	3,67	-	№377
	Итого:	440	12,31	3,26	52,43	300,45	147,64	102, 65	192, 53	18,7 5	0,47	0,01	0,22	4,51	0	
4 день Завтрак																
1	Каша гречневая	150	3,70	5,78	19,67	140,64	92,16	52,0	113,	2,91	0,05	0,15	0,13	0,77	0,03	№183

Итого:	490	18,94	15,9	112,16	675,5	126,8	114,05	28	602,13	0,12	0,41	0,54	10,32	-
Обед														
1	Отварные макароны	150	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,70	73,37	1,55	0,16	0,03	-	№309
2	Котлеты (мясные)	90	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	-	0,12	№268
3	Салат капустный с морковью	200	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	0	32,45	№43
4	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Чай сладкий	200	0,18	0,04	0,03	1,29	4,54	4,03	7,55	0,75	0	0	0,09	№375
Итого:		680	30,4	25,2	123,54	842,2	78,46	58,59	241,63	4,01	0,27	0,03	32,66	
7 день Завтрак														
1	Суп молочный	150	2,00	1,48	12,13	66,82	79,89	7,46	45,57	0,37	0,03	0,09	0,57	№120
2	Хлеб с сыром	40/10	16,0	1,0	70,0	335,49	250,0	50,0	250,0	2,0	0,20	0,50	-	№8
3	Чай сладкий с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,08	185,54	18,42	0,01	0,22	3,67	№377
Итого:		400	29,31	4,62	133,84	676,64	442,44	156,54	481,11	20,79	0,24	0,81	4,24	0,02
Обед														
1	Борщ с говядиной	200	0,30	0,02	2,12	8,85	34,36	4,25	8,70	0,34	0	0	3,80	№82
2	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0	0,01	0,41	№349
Итого:		440	8,14	1,52	58,96	292,03	44,1	11,91	24,67	0,61	0	0,01	4,21	-
8 день Завтрак														
1	Каша пшенная	150	4,4	3,82	25,26	153	11,09	31,56	89,62	1,03	0,11	0,01	-	№302
2	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Какао	200	2,86	19,2	89,71	109,49	89,71	13,03	89,51	0,46	0,03	0,15	0,96	№382

Итого:	390	14,86	24,5	158,97	496,49	100,8	44,5	179,13	1,49	0,01	0,14	0,16	0,96	0,04	
Обед															
1 Плов с мясом птицы	240	23,68	28,0	39,53	412,71	22,52	-	-	1,88	-	0,09	0,14	1,59	-	№64
2 Салат помидоры с огурцами	200	0,98	6,15	3,73	74,20	18,68	16,2	34,6	0,74	0,00	-	-	16,76	-	№15
3 Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4 Компот из сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,9	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№ 349
Итого:	680	32,5	35,6	100,1	770,09	50,94	23,9	50,5	2,89	0,08	0,09	0,15	18,76		
9 день Завтрак															
1 Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240	28,0	190,0	0,20	0,04	0,08	-	1,40	-	№966
2 Булочка школьная	50	10,4	2,5	52	1143	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:	250	16,2	7,5	60	1249	240	28	190	0,2	0,04	0,08		1,4		
Обед															
1 Суп сырный	200	3,93	4,9	16,84	120,88	6,84	-	-	0,97	-	0,08	0,02	7,12	-	№102
2 Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3 Кисель	200	4,51	1,14	7,71	57,33	112,55	99,0	185,54	18,4	0,01	0,01	0,22	3,67	-	№377
Итого:	440	16,04	7,54	68,55	412,21	119,39	99,0	185,54	19,3	0,01	0,09	0,24	10,79		
10 день Завтрак															
1 Творожная запеканка	150	30,93	22,8	36,00	310,66	251,55	54,3	383,23	0,93	0,37	0,10	-	0,82	-	№469
2 Суп молочный	150	4,3	3,94	12,94	107,35	0	0	0	-	-	-	-	-	-	№180
3 Какао	200	2,86	19,2	89,71	109,49	89,71	13,0	89,5	0,46	0,01	0,03	0,15	0,96	0,03	№382
4 Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого:	540	45,69	47,5	182,65	761,5	341,26	67,3	472,74	1,39	0,38	0,13	0,15	1,78	0,03	
Обед															
1 Рыба запеченная с морковью	90	16,42	11,4	3,7	184,17	7,36	-	-	0,47	-	0,01	0,08	0,59	-	№

2	Рис отварной	150	5,82	9,74	50,0	298,47	93,84	76,8 1	261, 39	2,39	0,09	0,39	0,08	-	0,01	№304
3	Салат из капусты и огурцов	200	0,516	3,05 2	1,966	36,904	16,240	-	-	0,28 6	-	0,02 0	0,02 6	34,50	-	№47
4	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,5	44	234	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,9 7	0,27	0,08	0	0,01	0,41	-	№349
	Итого:	680	30,59 6	25,7 12	112,506	802,724	127,18	84,4 7	277, 36	3,41 6	0,17	0,42	0,19 6	35,5	0,01	

Медицинская сестра:  /Болдырева Л. Г. /