

**Примерное 10-дневное меню на осенне – зимний период
для организации питания учащихся 5-11 классов
Нытвенский городской округ Пермского края**

1 день															
№ рецептур ы	Наименовани е блюда	Выхо д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
119	Суп рыбный с консервной	250	9,3	11,4	10,05	180	0,0 6	10,3 5	0,2 1	2,3 9	35,50	58,40	22,05	0,66	
217	Каша рисовая с маслом	200	6	6,5	32	208	0,0 1	8,10	0,2 0	0,3 0	18,30	55,90	23,30	0,9	
58	Бутерброд с ветчиной	20/20	8	6	10	110	0,1 7	0,00	0,0 3	0,5 0	23,14	133,3 4	15,34	1,63	
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
82	фрукты	140	0,8	0,8	9,8	88	0,0 0	2,52	0,0 0	0,0 1	5,63	3,10	2,11	0,26	
	Итого:	940	28,2	28,8	95,95	743	1,0 4	18,3 2	0,2 9	2,4 2	152,8 7	660,3 0	188,7 9	10,33	

2 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Йо д
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Йо д
Обед															
100	Рассольник ленинградский	250	1,85	6,20	12,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,92	28,40	46,72	17,64	0,53	
372	Шницель из птицы	100	15	13,9	2	193	0,07	22,3 3	0,01	3,13	43,00	45,12	19,60	1,16	
256	Макаронные изделий	180	4	6	39	220	0,04	6,66	0,19	1,22	33,54	39,05	18,12	0,8	
484	Кисель фруктовый	180	0,2	0,1	9,3	38	0,14	0,27	0,22	1,05	61,50	317,2 0	33,84	3,03	
573	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
Итого:		770	23	20,4	74,9	568	1,13	29,2 6	0,44	6,21	307,2 4	979,0 8	253,9 5	15,1	

3 день															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
Обед															
93	Борщ со свежей капустой	250	1,85	4,42	6,95	75	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,93	
303	Суфле рыбное	100	14	6	3	112	0,01	3,03	0,03	1,5	7	12,81	4,25	0,18	
377	Картофельное пюре	180	13,7	2,3	6,7	103	0,11	7,85	0,17	1,94	24,1	68,64	26,7	0,93	
487	Компот из свежих фруктов	200	4,05	6	8,7	46	0,09	0,11	0,43	0,87	42,48	177,8	30,9	0,9	
573	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	800	37,4	19,12	49,95	453	0,9	13,51	0,65	5,37	175,14	651,24	156,78	8,26	

4 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йо д
Обед															
127	Суп гороховый	250	7,4	3,28	15,7 8	122,25	0,0 4	6,66	0,1 9	1,2 2	33,54	39,05	18,12	0,8	
349	Биточки из говядины	100	18	16	9,6	255	0,0 5	8,28	0,1 7	1,9 2	28,40	46,72	17,64	0,5 3	
176	Рагу овощное	180	7	5	23	170	0,1 4	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,0 3	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,1 4	5,40	0,0 5	0,2 0	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	70	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
Итого:		790	36,4	28,0 6	82,2 8	702,25	1,0 5	15,0 5	1,9 4	3,6 6	261,6 6	844,1 0	187,1 3	10, 7	

5 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
Обед															
128	Суп домашняя лапша	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	
366	Кура отварная	100	6	5	26	175	0,08	4,25	0,22	0,31	14,38	51,92	16,89	0,72	
213	Каша гречневая с маслом	200	4	6	39	220	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	810	25,65	17,45	65,55	521,5	1,07	4,52	0,46	2,07	176,53	832,73	196,82	11,42	

6 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Обед															
255	Каша пшеничная вязкая	200	6	5	26	175	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65	
103	Щи со свежей капустой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,01	3,03	0,03	1,50	7,00	12,81	4,25	0,18	
63	Бутерброд с сыром, маслом	45	6,9	9	10	149	0,08	0,40	0,05	0,76	32,73	147,53	23,00	0,66	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	895	20,01	23,04	95,13	707,59	1,11	14,47	0,31	2,43	148,95	656,32	182,38	10,15	

7 день															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5,0	8,5	88,5	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
349	Тефтели из говядины	100	11,4	11,4	7,14	177,4	0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66	
377	Картофельное пюре	180	4,86	7,2	10,44	126	0,03	1,10	1,50	0,10	44,60	40,10	28,80	0,92	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	790	22,66	24,1	59,98	546,9	1,02	52,59	1,92	5,47	291,14	717,24	195,49	9,25	

8 день															
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
98	Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,90	17,26	0,62	
376	Рагу из птицы	280	29,4	26,6	22,26	446	0,07	12,00	0,20	0,18	6,23	48,44	18,10	0,65	
457	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	9,3	38	0,14	5,40	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,16	0,00	0,02	0,32	10,00	109,58	65,57	2,2	
	Итого:	790	35,72	31,82	66,48	694,25	0,78	39,90	70,38	1,96	233,19	697,41	169,95	10,97	

9 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йо д
	Обед														
42	Салат овощной	100	2,8	6,8	9,0	110									
113	Суп картофельный с бобовыми	250	2,6	3,3	7,7	70,75	0,3 4	21	70	0,8	89	234	88	3,26	
307	Котлета рыбная	100	9	1,1	7	74	0,0 8	6,72	0,1 9	0,1 7	14,74	47,30	18,00	0,64	
256	Вермишель отварная	180	5,55	4,95	29,55	184,5	0,1 4	0,27	0,2 2	1,0 5	61,50	317,2 0	33,84	3,03	
486	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	11,1	46	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	900	28,1 5	18,1 2	92,4	639,46	1,2 1	6,99	0,4 3	2,0 3	245,4 4	942,2 1	234,2 3	13,7 9	

10 день															
№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
115	Суп картофельный с клецками	250	3	2,63	13,5	79,44	1,0 4	2	70	1	171	363	142	10,4 9	
375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,4 8	34,7	312	0,0 1	3,03	0,0 3	1,5 0	7,00	12,81	4,25	0,18	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,1 4	5,40	0,0 5	0,2 0	39,96	88,05	27,83	1	
573	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	117	0,1 6	0,00	0,0 2	0,3 2	10,00	109,5 8	65,57	2,2	
	Итого:	790	24,22	14,6 1	82,1	155	1,0 0	31,1 4	3,1 3	2,6 5	217,6 4	568,5 4	165,5 3	8,53	