

1-4
марта

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит В1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день Меню с 1по 4 классы														
Завтрак														
каша гречневая вязкая	86	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
сок (пач)	293	200	2	0,2	3,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	
итого:			17,79	21,94	74,04	576,59	0,23	11,6	0,11	2,41	511,08	432,61	91,22	4,06
Обед														
суп картофельный с горохом	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,008	0,17	26,9	55,22	21,28	1,39
кура отварная	212	100	26,03	26,03	1,39	346,7	0,07	2,29	0,06	0,8	28,9	188,26	22,83	2,03
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			43,62	41,82	96,09	938,93	0,46	23,88	0,138	3,8	339,61	599,18	122,42	6,9
калорийность за день			61,41	63,76	170,13	1515,52	0,69	35,48	0,248	6,21	850,69	1031,79	213,64	10,96
2 день														
каша Дружба молочная	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			21,07	27,83	92,34	713,23	0,23	1,62	0,13	2,1	625,76	473,75	82,19	2,51
Обед														
рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
котлеты из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			31,44	35,98	121,26	861,29	0,48	35,2	0,05	7,15	265,13	548,88	163,97	10,55
калорийность за день			52,51	63,81	213,6	1574,52	0,71	36,82	0,18	9,25	890,89	1022,63	246,16	13,06
3 день														
Завтрак														
запеканка творожная со сгущенным молоком	141	180	31,38	14,66	45,9	438,23	0,08	0,61	0,09	0,6	267,74	327,2	44,11	0,91
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	10,9	9	2,22

итого:		520	37,61	17,93	88,67	664,48	0,16	11,51	0,11	2,29	393,75	453,93	81,91	4,51
Обед														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,28	17,41	99,27	0,06	4,07	0,008	0,32	16,62	43,35	16,41	0,74
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9
зеленый горошек	229	50	1,56	1,65	3,45	38,94	0,04	1,21	0,08	0,11	8,34	23,34	7,54	17,5
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			31,54	24,03	106,22	795,41	0,45	37,18	0,248	3,59	131,33	479,31	129,71	24,19
калорийность за день			69,15	41,96	194,89	1459,89	0,61	48,69	0,358	5,88	525,08	933,24	211,62	28,7

4 день														
Завтрак														
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	-	40	3,3	1,2	19,92	104	0,1	0	0	1,69	14,21	56,88	23,55	1,07
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91

итого:			25,46	29,4	75,16	667,99	0,978	24,38	0,216	3,79	462,58	425,8	95,16	4,88
Обед														
борщ с капустой и картофелем	37	200	5,1	7,76	8,65	125,15	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,67	43,56	3,11
шницель куриный	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
картофель тушеный	132	150	3,3	9,17	22,67	189,16	0,13	12,39	0,02	0,12	24,24	43,07	37,01	1,44
кукуруза отварная		60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,08	15	0,06	0,7	37	68	34	1,5
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты	-	200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			32,36	35,29	106,16	878,36	0,5	64,69	0,15	6,06	237,67	522,24	193,51	14,06
калорийность за день			57,82	64,69	181,32	1546,35	1,478	89,07	0,366	9,85	700,25	948,04	288,67	18,94

5 день														
Завтрак														
вермишель на молоке	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:			14,85	19,52	99,23	651,84	0,12	9,56	0,04	2,17	286,85	339,98	68,81	3,65
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,07	6,9	170,64	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02

компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			39,14	24,85	126,82	897,14	0,56	21,76	0,06	5,03	379,66	659,72	196,79	10,58
калорийность за день			53,99	44,37	226,05	1548,98	0,68	31,32	0,1	7,2	666,51	999,7	265,6	14,23
6 день														
Завтрак														
каша молочная рисовая	102	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
фрукты	-	200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			13,24	20,04	89,82	589,36	0,13	22,39	0,04	1,96	175,88	234,22	63,5	6,25
Обед														
Щи со свежей капустой с картофелем, и сметаной	63	200	5,24	7,5	8,51	122,52	0,05	11,49	0,13	0,38	69,52	143,97	40,5	3,17
гуляш	180	100	18,56	20,72	5,77	283,79	0,07	1,72	0	0,5	13,22	192	26,61	1,97
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
булочка		60	4,71	3,67	35,3	193	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
итого:			35,18	41	104,96	930,26	0,5	37,85	0,29	2,6	252,72	609,69	184,66	10,94
калорийность за день			48,42	61,04	194,78	1519,62	0,63	60,24	0,33	4,56	428,6	843,91	248,16	17,19
7 день														
Завтрак														
каша пшеничная молочная	108	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
итого:			21,58	27,53	94,37	717,04	0,12	1,61	0,13	2,13	625,37	500,34	79,86	3,28
Обед														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
макаронные отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			32,37	23,96	56,14	742,84	0,34	30,74	0,06	2,66	125,35	363,25	118,84	4,35
калорийность за день			53,95	51,49	150,51	1459,88	0,46	32,35	0,19	4,79	750,72	863,59	198,7	7,63

8 день														
Завтрак														
сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	155	180	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
итого:		580	29,24	7,49	73,1	495,98	0,12	11,26	0,08	0,81	282,81	340,8	63,7	2,24
Обед														
рассольник домашний	41	200	7,6	11,48	25,89	155,94	0,06	5,69	0,02	2,12	33,02	138,94	32,95	3,05
рыба запеченная с морковью	82	140	22,96	15,96	5,25	257,6	0,08	0,83	0	0,41	105,5	161,28	33,4	0,65
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из изюма	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
фрукты	-	200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			41,24	37,67	133,49	959,83	0,49	47,82	0,05	5,13	366,02	594,28	209,39	19,99
калорийность за день			70,48	45,16	206,59	1455,81	0,61	59,08	0,13	5,94	648,83	935,08	273,09	22,23
9 день														
Завтрак														
каша манная молочная	107	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
яйцо вареное	139	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кондитерское изделие	-	50	3,47	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0	0	11,5	32,5	5	0,38
хлеб пшеничный с маслом	-	40/10	3,48	8,4	20,02	170	0,1	0,28	0	1,79	16,41	58,78	23,85	1,09
итого:			22	33,38	111,59	834,24	0,24	1,58	0,05	2,56	269,75	325,9	52,42	2,69
Обед														
борщ из свежей капусты с говядиной , со сметаной	37	200	5,01	7,76	8,65	125,15	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,68	43,56	3,11
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			41,17	36,05	85,9	831,54	0,38	30,05	0,09	5,54	357,67	727,38	121,2	8,82
калорийность за день			63,17	69,43	197,49	1665,78	0,62	31,63	0,14	8,1	627,42	1053,28	173,62	11,51
10 день														
Завтрак														
омлет натуральный	132	130	11,66	18,04	3,04	221,08	0,04	0,38	0,08	0,58	72,26	92,52	10,02	0,78
зеленый горошек	229	50	1,56	1,65	3,45	38,94	0,04	1,21	0,08	0,11	8,34	23,34	7,54	17,5
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
батон нарезной	117	40	3	1,16	21,76	105	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
фрукты	-	200	0,8	0,8	19,6	90	0,04	20	0	0	32	21,8	18	4,44
итого:			18,52	30,45	65,3	610,34	0,17	21,99	0,17	2,53	173,26	209,85	54,31	23,26
Обед														
суп молочный с крупой	52	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,06	0,36	0,02	0,08	146,18	130,37	26,35	0,49

биточки рыбные	161	95	13,32	2,48	8,73	110,48	0,41	0,15	0,02	0,98	67,82	304,18	47,86	1,41
поре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
итого:			29,14	15,92	89,51	619,48	0,72	14,91	0,07	3,65	298,86	491,49	133,57	4,96
калорийность за день			47,66	46,37	154,81	1229,82	0,89	36,9	0,24	6,18	472,12	701,34	187,88	28,22
общая сумма ккал	12дней		578,56	552,08	1890,17	14976,17	7,378	461,58	2,282	67,96	6132,51	9332,60	2307,1	172,67
	1 день		57,86	55,208	189,017	1497,617	0,74	46,16	0,23	6,80	613,25	933,26	230,71	17,27

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 МБОУ «СОШ № 2 КУРАТОВО»

1-4 классы