

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бурмакино
Кирово-Чепецкого района Кировской области



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с. Бурмакино

Е.А. Кашина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: весенне - летний

Категория детей: с 12 лет и старше

Количество приемов пищи: 2 (завтрак, обед)

При составлении примерного двухнедельного меню для школьников с 7 лет и старше использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

г. Уфа 2010 год

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

г. Пермь 2008 год

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы  Кашина Е.А.



День: первый Неделя: первая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№327-2008	Оладьи с вареньем	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,20	1,11	0,11	1,51	130,35	174,11	27,68	1,38
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	3,00	9,95	0,24
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			18,76	18,35	110,36	733,33	0,21	1,29	0,16	1,63	346,45	196,61	41,53	2,32
Обед														
№47-2008	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
№7-2008 №3-2010	Салат из кваш.капусты или Салат из белокач.капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,75	7,00	34,38	237,60	0,24	1,35	47,20	1,55	84,79	297,67	209,59	6,36
№63-2010	Гуляш из говядины	70/50	24,02	22,44	3,36	224,40	0,05	0,40	0,00	0,68	12,73	229,32	29,75	3,36
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№283-2008Спб №284-	Хлеб ржаной Батон нарезной	40 30	0,44 2,25	0,07 0,87	3,16 15,27	82,40 130,50	0,07 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	0,00 0,00	8,40 5,70	69,60 19,50	22,80 3,90	1,44 0,30
итого обед			40,39	37,74	100,83	935,99	0,51	21,21	47,44	5,04	185,79	714,84	310,38	13,60
Всего за день			59,15	56,09	211,19	1669,32	0,72	22,50	47,60	6,67	532,24	911,45	351,91	15,92

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Л.А.* Кашина Е.А.



День: второй Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№104-2008	Каша гречневая на молоке	250/5	9,93	10,26	43,91	307,71	0,34	2,15	0,06	0,31	183,15	246,24	81,13	3,15
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,50	3,40	22,30	130,00	0,02	0,15	9,58	0,09	107,25	95,20	26,03	0,84
№365-2008	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			15,83	25,33	81,63	667,21	0,36	2,30	9,69	0,50	298,50	363,94	111,11	4,31
Обед														
№63-2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	6,32	7,51	10,49	131,53	0,05	18,78	0,21	1,37	57,93	88,58	24,20	1,27
№28-2008	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	0,00	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,52	7,08	51,23	222,00	0,07	1,36	47,20	1,10	74,17	160,78	82,78	1,63
№161-2008	Котлеты/ биточки рыбные	100	14,14	29,78	9,14	187,00	0,11	0,57	0,07	1,09	46,76	210,76	32,86	0,94
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№197-2010	Компот из свежих плодов или ягод с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			30,77	57,69	126,91	1019,71	0,33	46,56	58,10	8,18	232,65	595,66	191,24	7,71
Всего за день			46,60	83,02	208,54	1686,92	0,69	48,86	67,79	8,68	531,15	959,60	302,35	12,02

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Кашина Е.А.*



День: третий Неделя: первая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№142-2010	Омлет натуральный	150/10	13,10	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
№365-2008	Масло сливочное порциями	15	0,15	10,80	0,15	99,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			22,66	38,72	31,32	616,70	0,05	0,22	97,46	1,07	297,57	404,25	26,83	2,89
Обед														
№17-2008	Салат из св.огурцов с маслом/Огурцы свежие дольками	100/40	0,72	10,06	2,48	103,46	0,03	12,10	0,06	4,63	32,02	36,02	13,34	0,61
№50-2008	Суп картофельный с рыбой	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,16	11,78	0,21	1,55	57,30	136,36	41,83	1,49
№202-2008	Тефтели из говядины с рисом	110	10,08	14,88	10,38	215,75	0,08	1,65	0,12	0,69	65,23	158,38	23,35	1,79
№95-2010	Капуста тушеная	180	3,86	5,86	16,92	135,96	0,08	39,55	0,00	4,12	123,12	95,44	47,11	1,81
№649-1994	Напиток из варенья с вит "С"	200	0,00	0,00	10,40	38,80	1,44	2,80	0,07	0,44	0,10	2,40	2,70	1,19
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			23,97	40,05	79,89	891,35	1,86	67,88	0,46	11,43	291,87	517,70	155,03	8,63
Всего за день			46,63	78,77	111,21	1508,05	1,91	68,10	97,92	12,50	589,44	921,95	181,86	11,52

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Кашина Е.А.*



День: четвертый Неделя: первая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№114-2008	Каша рисовая жидкая	250/5	6,40	8,28	40,76	262,66	0,09	1,74	0,06	0,21	164,81	179,66	37,95	0,55
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			18,11	20,20	81,03	627,36	0,11	2,03	104,56	0,39	456,47	462,51	60,03	1,17
Обед														
№42-2008	Рассольник "Ленинградский"	250/10	6,86	8,13	18,81	149,60	0,12	7,78	0,21	1,40	23,45	116,55	32,70	1,59
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
№137-2010	Макаронные изделия отварные	180	8,76	6,72	53,40	236,40	0,11	0,00	28,32	1,34	14,89	64,91	11,69	1,19
№91-2010	Суфле из кур	100/5	12,90	19,82	4,80	247,28	0,12	0,20	73,75	0,60	43,28	128,58	14,53	1,15
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№197-2010	Компот из свежих плодов или ягод с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			32,39	38,39	135,60	1041,58	0,47	32,11	109,48	3,49	104,56	410,07	92,38	6,81
Всего за день			50,50	58,59	216,63	1668,94	0,58	34,14	214,04	3,88	561,03	872,58	152,41	7,98

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Т.А. Кашина* Е.А.



День: пятый Неделя: первая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№53-2008	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,50	5,50	19,90	195,10	0,06	0,65	29,58	0,45	15,61	113,34	18,01	0,40
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№365-2008	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284- 2008С-Б	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,36	174,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	40,61	5,20	0,40
	итого завтрак		18,06	24,91	65,36	669,30	0,12	0,94	36,74	0,73	311,57	420,30	41,44	1,14
Обед														
№22-2008	Салат из св.помидоров с маслом/Помидоры свежие дольками	100	1,00	10,16	4,60	113,92	0,04	19,10	0,11	2,69	26,77	90,40	16,66	0,76
№37-2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	6,44	7,47	14,43	111,11	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№189-2008	Котлеты/биточки из говядины	100	15,42	17,52	10,49	252,50	0,07	2,14	0,06	0,63	21,46	165,07	24,43	2,44
№94-2010	Пюре картофельное	180	4,92	7,92	32,28	168,00	0,19	16,70	36,22	0,32	57,07	133,73	45,68	1,67
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№197-2010	Компот из свежих плодов или ягод с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283- 2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого обед		31,17	46,31	108,63	991,43	0,45	67,69	47,22	5,12	165,84	586,67	144,81	9,28
	Всего за день		49,23	71,22	173,99	1660,73	0,57	68,63	83,96	5,85	477,41	1006,97	186,25	10,42

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:
Директор школы *Е.А. Кашина* Кашина Е.А.

День: шестой Неделя: вторая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№327-2008	Оладьи с вареньем/со сгущенкой	165	9,35	8,63	81,39	440,63	0,20	1,11	0,11	1,51	130,35	174,11	27,68	1,38
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	3,00	9,95	0,24
№185-2010	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
итого завтрак			17,81	19,08	97,19	630,83	0,22	1,55	9,16	1,68	393,55	216,26	43,72	1,70
Обед														
№7-2008 №3-2010	Салат из кваш.капусты или Салат из белокач.капусты	100	1,99	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
№47-2008	Суп картофельный с макарон.изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
№137-2010	Макаронные изделия отварные	180	8,76	6,72	53,40	236,40	0,11	0,00	28,32	1,34	14,89	64,91	11,69	1,19
№210-2008	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	252,00	0,07	2,12	0,33	1,10	41,23	226,70	28,82	2,45
№197-2010	Компот из свежих плодов с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			50,88	56,74	133,63	1008,39	0,41	44,58	28,89	5,33	150,26	483,29	114,68	7,95
Всего за день			68,69	75,82	230,82	1639,22	0,63	46,13	38,05	7,01	543,81	699,55	158,40	9,65

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы



Кашина Е.А.

День: седьмой Неделя: вторая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№115-2008	Каша ячневая молочная жидкая	250/5	8,46	10,09	44,10	304,90	0,26	1,63	0,06	0,21	165,00	230,88	59,04	1,51
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			21,45	23,72	85,41	674,60	0,30	2,12	0,12	0,38	506,97	573,60	102,76	3,08
Обед														
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
№63-2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	18,78	0,21	1,37	57,98	88,58	24,20	1,27
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,52	7,08	51,23	222,00	0,07	1,36	47,20	1,10	74,17	160,78	82,78	1,63
№189-2008	Котлеты/биточки из говядины	100	15,42	17,52	10,49	252,50	0,07	2,14	0,06	0,63	21,46	165,07	24,43	2,44
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№197-2010	Компот из свежих плодов или ягод с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			26,90	34,65	130,95	990,63	0,31	46,41	58,10	3,25	118,57	514,46	164,87	8,22
Всего за день			48,35	58,37	216,36	1665,23	0,61	48,53	58,22	3,63	625,54	1088,06	267,63	11,30

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области



Утверждаю:
Директор школы: *Е.А. Кашина* Е.А.

День: восьмой Неделя: вторая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№142-2010	Омлет натуральный	150/10	13,10	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	0,85	79,07	171,75	12,98	1,93
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			24,81	30,12	42,47	589,70	0,06	0,33	104,47	1,03	370,73	454,60	35,06	2,55
Обед														
№17-2008	Салат из св.огурцов с маслом/Огурцы свежие дольками	100/40	0,72	10,06	2,48	103,46	0,03	12,10	0,06	4,63	32,02	36,02	13,34	0,61
№37-2008	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	6,44	7,47	14,43	111,11	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68
№137-2010	Макаронные изделия отварные	180	8,76	6,72	53,40	236,40	0,11	0,00	28,32	1,34	14,89	64,91	11,69	1,19
№209-2008	Котлета куриная	100	15,74	17,79	10,74	265,71	0,09	1,34	0,09	0,69	17,87	140,90	19,54	1,57
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№649-1994	Напиток из варенья с вит "С"	200	0,00	0,00	10,40	38,80	1,44	2,80	0,07	0,44	0,10	2,40	2,70	1,19
№283-	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			34,85	45,18	112,88	1002,38	1,81	22,99	39,37	8,50	119,15	437,87	102,18	8,14
Всего за день			59,66	75,30	155,35	1592,08	1,87	23,32	143,84	9,53	489,88	892,47	137,24	10,69

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы  Кашина Е.А.



День: девятый Неделя: вторая Сезон весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№53-2008	Суп молочный с макарон.изделиями	250	5,50	5,50	19,90	195,10	0,06	0,65	29,58	0,45	15,61	113,34	18,01	0,40
№365-2008	Масло сливочное порциями	20	0,20	14,40	0,20	132,00	0,06	0,00	0,14	0,72	17,70	56,40	14,26	1,24
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			8,15	20,77	49,07	510,60	0,12	0,65	29,72	1,17	39,41	189,24	36,17	2,34
Обед														
№42-2008	Рассольник "Ленинградский"	250/10	6,86	8,13	18,81	149,60	0,12	7,78	0,21	1,40	23,45	116,55	32,70	1,59
№22-2010	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,20	10,00	9,30	141,00	0,09	3,18	15,00	4,57	15,88	66,67	18,36	0,78
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,75	7,00	34,38	237,60	0,24	1,35	47,20	1,55	84,79	297,67	209,59	6,36
№189-2008	Биточки/котлеты из говядины	100	15,42	17,52	10,49	252,50	0,07	2,14	0,06	0,63	21,46	165,07	24,43	2,44
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			37,62	45,79	108,11	1080,60	0,60	15,45	73,09	8,20	162,63	742,14	315,38	13,47
Всего за день			45,77	66,56	157,18	1591,20	0,72	16,10	155,62	9,37	202,04	931,38	351,55	15,81

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы *Кашина Е.А.*



День: десятый Неделя: вторая Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№114_2008	Каша рисовая на молоке жидкая	250/5	6,40	8,28	40,76	262,66	0,09	1,74	0,06	0,21	164,81	179,66	37,95	0,55
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
№365-2008	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого завтрак			19,49	29,11	82,17	698,36	0,13	2,23	0,17	0,48	509,18	525,38	81,72	2,14
Обед														
№22-2008	Салат из св.помидоров с маслом/Помидоры свежие дольками	100/40	1,00	10,16	4,60	113,92	0,04	19,10	0,11	2,69	26,77	90,40	16,66	0,76
№42-2010	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	144,00	0,24	7,10	17,70	0,31	31,42	101,75	38,11	1,90
№94-2010	Пюре картофельное	180	4,92	7,92	32,28	168,00	0,19	16,70	36,22	0,32	57,07	133,73	45,68	1,67
№164-2008 №91-2010	Рыба жареная или Суфле рыбное	120/5	19,39	16,67	4,99	248,21	0,36	0,57	0,06	7,26	75,20	466,41	83,73	3,69
№197-2010	Компот из свежих плодов с вит "С"	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	23,00	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
№283-2008Спб	Хлеб ржаной	40	0,44	0,07	3,16	82,40	0,07	0,00	0,00	0,00	8,40	69,60	22,80	1,44
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
итого обед			34,90	39,99	105,20	986,03	0,91	66,47	54,09	10,66	210,83	885,22	214,01	10,59
Всего за день			54,39	69,10	187,37	1684,39	1,04	68,70	54,26	11,14	720,01	1410,60	295,73	12,73