

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МКОУ «СОШ с. Клёпка»  
 В.К.Фадеев  
 «21» августа 2020 г.



10-дневное меню (завтрак)  
 для учащихся МКОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Клёпка»  
 на 2020-2021 учебный год.

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
1 день	<i>Завтрак</i>													
	Бефстроганов из говядины	100	8,95	12,99	3,75	146,82	0,06	2,35	0,05	2,08	223,41	16,73	238,81	1,77
	Макароны отварные	200	8,77	9,35	49,93	336,51	0,19	0	0	1,31	1,55	13,7	77,37	1,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	12,84	49,18	0	1,41	0,09	0	9,74	7,66	45,97	0,27
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<b>Итого</b>			<b>22</b>	<b>22,64</b>	<b>92,67</b>	<b>649,01</b>	<b>0,31</b>	<b>13,76</b>	<b>0,14</b>	<b>3,39</b>	<b>244,7</b>	<b>45,09</b>	<b>394,65</b>	<b>4,04</b>

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
2 день	<i>Завтрак</i>													
	Плов с говядиной	100/200	11,21	14,5	41,9	321,51	0,22	0,99	0,17	2,82	33,92	25,32	107,78	3,49
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<b>Итого</b>			<b>21,55</b>	<b>22,88</b>	<b>75,76</b>	<b>605,64</b>	<b>0,3</b>	<b>8,54</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>323,14</b>	<b>72,01</b>	<b>447,34</b>	<b>4,39</b>

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
---	------------	--------------	------------------	----------------	----------	----------------------

	(наименование блюда)	в граммах	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
3 день	<i>Завтрак</i>														
	Зеленый горошек	100	3	0,2	10,3	55	0,34	15	0,05	2	26	38	102	0,6	
	Омлет	200	14,4	18,4	5,4	256	0,12	1,1	0,2	1,1	186,8	26,6	286,8	3	
	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,5	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,51	0,46	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
<b>Итого</b>			<b>23,06</b>	<b>21,78</b>	<b>61,06</b>	<b>537</b>	<b>0,55</b>	<b>17,06</b>	<b>0,26</b>	<b>3,25</b>	<b>312,51</b>	<b>84,63</b>	<b>510,81</b>	<b>4,51</b>	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
4 день	<i>Завтрак</i>														
	Салат из свежей капусты	100	1,8	2,6	7,6	67,9	0,08	35,5	0,02	1,7	59,9	16,3	31,3	0,7	
	Котлета рыбная	100	11,8	3,1	12,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,4	25,9	22,6	123,9	0,7	
	Пюре картофельное	200	2,34	14,71	23,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,54	113,59	11,1	73,32	0,25	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45		
<b>Итого</b>			<b>23,25</b>	<b>21,85</b>	<b>77,95</b>	<b>528,55</b>	<b>0,25</b>	<b>44,35</b>	<b>0,27</b>	<b>2,65</b>	<b>321,94</b>	<b>86,08</b>	<b>446,56</b>	<b>2,28</b>	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
5 день	<i>Завтрак</i>														
	Каша молочная из гречневой крупы	200	3,36	5,25	27,88	127,85	0,14	1,7	0,05	1,12	63,78	27,32	103,35	2,65	
	Ватрушка	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	30,16	5,47	119,6	1,6	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27	
Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45		
<b>Итого</b>			<b>23,84</b>	<b>24,32</b>	<b>66,21</b>	<b>565,57</b>	<b>0,28</b>	<b>9,25</b>	<b>0,32</b>	<b>2,88</b>	<b>383,16</b>	<b>79,48</b>	<b>562,51</b>	<b>5,15</b>	

№	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества	Энерге- тическая	Витамины	Минеральные вещества
---	---------------	-----------------	---------------------	---------------------	----------	----------------------

	(наименование блюда)	в граммах	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
6 день	<i>Завтрак</i>														
	Бифштекс	100	15,39	21,54	0,23	274,49	0,08	0,12	0	2,45	32,74	17,52	323,5	2,11	
	Капуста тушённая	200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	30,64	0,24	0,3	92,63	30,7	62,3	1,18	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	12,84	49,18	0	1,41	0,09	0	9,74	7,66	45,97	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
<b>Итого</b>			<b>23,43</b>	<b>25,7</b>	<b>51,02</b>	<b>532,79</b>	<b>0,2</b>	<b>32,17</b>	<b>0,33</b>	<b>2,75</b>	<b>112,37</b>	<b>62,88</b>	<b>464,27</b>	<b>4,01</b>	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
7 день	<i>Завтрак</i>														
	Салат из моркови	100	1,21	4,09	19,69	105,92	0,08	2,26	0,02	1,1	47,49	1,2	3,1	0,66	
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,1	9,6	22,71	192,78	0,09	10,2	0,1	1,7	21,16	27,44	142,54	2,1	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
<b>Итого</b>			<b>22,65</b>	<b>22,07</b>	<b>76,26</b>	<b>582,83</b>	<b>0,25</b>	<b>20,01</b>	<b>0,21</b>	<b>2,96</b>	<b>357,87</b>	<b>75,33</b>	<b>485,2</b>	<b>3,66</b>	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
8 день	<i>Завтрак</i>														
	Плов с говядиной	100/200	11,21	14,5	41,9	321,51	0,22	0,99	0,17	2,82	33,92	25,32	107,78	3,49	
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18	
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45	
<b>Итого</b>			<b>21,55</b>	<b>22,88</b>	<b>75,76</b>	<b>605,64</b>	<b>0,3</b>	<b>8,54</b>	<b>0,26</b>	<b>2,98</b>	<b>323,14</b>	<b>72,01</b>	<b>447,34</b>	<b>4,39</b>	

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe

9 день														
	<i>Завтрак</i>													
	Салат из свежей капусты	100	1,8	2,6	7,6	67,9	0,08	35,5	0,02	1,7	59,9	16,3	31,3	0,7
	Рыба, тушённая с овощами	100	7,88	4,14	3,74	112,8	0,06	2,36	0,12	1,11	35,49	34,14	69,61	0,66
	Рис отварной	200	9,64	16,48	50	298,47	0,19	0	0,09	0,7	187,68	53,62	222,78	2,39
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<b>Итого</b>			<b>26,63</b>	<b>24,66</b>	<b>95,2</b>	<b>653</b>	<b>0,4</b>	<b>45,2</b>	<b>0,24</b>	<b>3,52</b>	<b>405,62</b>	<b>140,14</b>	<b>541,73</b>	<b>4,38</b>

№	Прием пищи (наименование блюда)	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
10 день														
	<i>Завтрак</i>													
	Каша молочная из пшена и риса	200	3,16	5,06	13,17	111,58	0,1	2,45	0,03	1,3	71,9	22,56	133,4	1,27
	Булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	0,23	2,27	0,05	1,44	60,61	13,24	111,64	0,95
	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	7,34	0,01	0,01	112,55	29,08	185,54	0,18
	Сыр	30	3,03	6,94	0	110,3	0,01	0,21	0,08	0,15	166,67	10,61	121,52	0,27
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,3	26,15	116,5	0,06	0	0	0	10	7	32,5	0,45
<b>Итого</b>			<b>23,5</b>	<b>18,49</b>	<b>87,52</b>	<b>634,17</b>	<b>0,41</b>	<b>12,27</b>	<b>0,17</b>	<b>2,9</b>	<b>421,73</b>	<b>82,49</b>	<b>584,6</b>	<b>3,12</b>

Сводная таблица за 10 дней

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 день	22	22,64	92,67	649,01	0,31	13,76	0,14	3,39	244,7	45,09	394,65	4,04
2 день	21,55	22,88	75,76	605,64	0,3	8,54	0,26	2,98	323,14	72,01	447,34	4,39
3 день	23,06	21,78	61,06	537	0,55	17,06	0,26	3,25	312,51	84,63	510,81	4,51
4 день	23,25	21,85	77,95	528,55	0,25	44,35	0,27	2,65	321,94	86,08	446,56	2,28
5 день	23,84	24,32	66,21	565,57	0,28	9,25	0,32	2,88	383,16	79,48	562,51	5,15
6 день	23,43	25,7	51,02	532,79	0,2	32,17	0,33	2,75	112,37	62,88	464,27	4,01
7 день	22,65	22,07	76,26	582,83	0,25	20,01	0,21	2,96	357,87	75,33	485,2	3,66
8 день	21,55	22,88	75,76	605,64	0,3	8,54	0,26	2,98	323,14	72,01	447,34	4,39
9 день	26,63	24,66	95,2	653	0,4	45,2	0,24	3,52	405,62	140,14	541,73	4,38
10 день	23,5	18,49	87,52	634,17	0,41	12,27	0,17	2,9	421,73	82,49	584,6	3,12
<b><i>В среднем за день</i></b>	<b><i>23,14</i></b>	<b><i>22,72</i></b>	<b><i>75,94</i></b>	<b><i>589,42</i></b>	<b><i>0,32</i></b>	<b><i>21,11</i></b>	<b><i>0,24</i></b>	<b><i>3,03</i></b>	<b><i>320,62</i></b>	<b><i>80,01</i></b>	<b><i>488,50</i></b>	<b><i>3,99</i></b>