



«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Третников С.П.
Третников С.П.
21.01.2010 г.

**Примерное перспективное десятидневное меню
Школьной столовой
МОУ СОШ № 2 города Артема
ИП Третникова С.П.**

г. Артем, ул. Ворошилова д.13

Наименование блюд	выход	белки	жиры	Угле воды	Ккал	кальций	магний	железо	фосфор	Витам В	Вит Е	Вит С	Вит А
Первый день													
Завтрак													
Каша манная молочная	300/10 /5	7,3	6,6	28,6	192	150,6	14,93	0,36	101	0,073	0,04	0	0,031
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	149	2,4	0,08	00,4	0,01	0	0,44	0	0,2
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,2	59	4,95	4,4	0,82	8,25	0	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	11	24,5	63,9	521	282,95	44,41	2,22	111,76	0,173	3,58	0	0,236
Обед													
Борщ со свежей капустой с курицей	25/300	20	14,3	39	360	29,6	26,3	2,05	37,2	0,059	0	6,08	0,1
Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	7	4	0	0,25	17,5	0,02	0	10	0,25
Котлета из говядины	50	7	13	8,2	192	4,54	8,23	0,87	60,47	0,035	0	8	0,005
Рис отварной	150	3,8	4,7	40,8	213	17,4	22,2	0,78	61,2	0	0,15	0	0,03
Масло сливочное	30	0,2	24,8	0,2	224	3,6	0,12	0,06	0,015	0	0,66	0	0,3
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	30,4	124	23	19	2,22	11	0	0	0,4	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	38,5	45,3	119,7	1003	258,54	99,55	5,06	137,685	0,235	6,81	8,4	0,345
Итого день	-	49,5	69,8	183,6	1524	541,49	143,96	7,28	249,445	0,408	10,39	8,4	0,581
Второй день													
Завтрак													
Макароны, запеченные с сыром	205/5	14,4	16,7	59	450	156,6	23,1	1,09	142	0	0	0	0,066
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	149	2,4	0,08	00,4	0,01	0	0,44	0	0,2
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,2	59	4,95	4,4	0,82	8,25	0	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	18,1	34,6	94,3	786	288,95	52,58	2,95	152,76	0,1	3,54	0	0,271
Обед													
Икра из баклажанов	100	1,7	13,3	6,9	154	43	30	7,0	71	0,03	0	7,0	0,92
Свекольник с говядиной	25/250	10,3	9,8	21,3	177	21,2	29,95	2,11	51,4	0,306	0	6,18	0,1
Печень тушенная в соусе	75/75	23,1	13,3	36,9	199	3,4	12,67	6	21,67	0,25	0	0	0,55
Картофельное пюре	1/200	4,1	5,8	25,4	212	61,6	33,2	1,55	94,94	0,02	0	12,7	0,04
Кисель фруктовый	200	1,5	0,2	22,9	130	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	47,4	45,2	153,5	1122	339,6	155,82	18,7	244,01	0,806	6	25,88	1,62
Итого день	-	65,5	79,8	247,8	1890	628,55	208,4	21,65	396,77	0,906	9,54	25,88	1,891

Третий день													
Завтрак													
Котлета мясная с соусом красным	50/25	7,5	16,2	7	196	39,2	52,8	2,4	156,7	0,065	0	0	0
Рожки отварные	150	5,2	4,9	39	199	15	14,3	0,7	45	0	0,17	0,4	0
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	149	2,4	0,08	00,4	0,01	0	0,44	0	0,2
Какао	200	3,5	3,2	22,9	190	142,5	21,94	0,6	0	0,004	1	0	0,036
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	19,8	42,2	89	862	324,1	114,12	4,74	204,21	0,169	4,61	0,4	0,241
Обед													
Огурцы свежие	50	0,4	0	0,9	8	8,5	0	0,25	21	0,015	0,2	3,5	0,01
Суп картофельный с сайрой	25/250	20,25	8,5	20	234	17,05	21,48	4,03	62	0,057	0	5,6	0
Горбуша припущенная	100	22,4	9,4	0	196	5,85	7,62	0,2	77,35	0	0	0	0
Рис отварной	150	3,8	4,7	40,8	213	17,4	22,2	0,78	61,2	0	0,15	0	0,03
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,2	59	4,95	4,4	0,82	8,25	0	0,1	0	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	53,75	41,9	117,1	1109	266,15	106,78	8,12	234,81	0,272	6,89	9,1	0,25
Итого за день	-	73,59	84,1	206,1	1971	690,25	219,9	12,86	439,02	0,441	11,5	9,5	0,491
Четвертый день													
Завтрак													
Сарделька отварная	100	4,8	11,7	0	284	9	18	2,1	160	0	0	0	0
Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,9	39	199	15	14,3	0,7	45	0	0,17	0,4	0
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	149	2,4	0,08	00,4	0,01	0	0,44	0	0,2
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,2	59	4,95	4,4	0,82	8,25	0	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	13,7	34,5	74,3	819	156,39	61,78	4,66	215,76	0,1	3,71	0,4	0,205
Обед													
Икра кабачковая	100	1,6	5,4	9,6	52	27,5	20,6	0,9	1	0,05	2,5	15	0,04
Суп рисовый с курицей	25/250	10	8,5	34,5	251	28,7	11,6	0,65	18	0,204	2	3,75	1,24
Тефтели с говядиной и рисом	60/50	13,2	29,5	49,5	294	24,9	17,7	1	31,1	0,039	0	9,12	0
Картофельное пюре	1/200	4,1	5,8	25,4	212	61,6	33,2	1,55	94,94	0,02	0	12,7	0,04
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	59	6,35	4,82	0,84	9	0	0	1,5	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	35,7	52	174,3	1118	359,05	137,92	6,94	159,04	0,513	10,5	42,07	1,33
Итого день	-	49,4	86,5	248,6	1937	515,4	199,7	11,6	374,8	0,613	14,21	42,47	0,535
Пятый день													

Сборная солянка с курицей	150/150	8,4	7,2	44,8	384	79,2	134,57	57,88	1,823	140,2	0	37,1	0,03
Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,1	149	2,4	0,08	00,4	0,01	0	0,44	0	0,2
Сыр	30	5	9	0	118	30	15	0,27	0,06	0,009	0,09	0,84	0,12
Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15,2	59	6,35	4,82	0,84	9	0	0	1,5	0
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	17,1	34,1	80,1	838	242,95	179,47	60,03	13,393	140,309	3,53	39,44	0,355
Обед													
Помидор свежий	50	0,3	0	1,45	7	4	0	0,25	17,5	0,02	0	10	0,25
Борщ со свежей капустой и говядиной	25/300	20	14,3	39	360	29,6	26,3	2,05	37,2	0,059	0	6,08	0,1
Тефтели с говядиной и рисом	60/50	13,2	29,5	49,5	294	24,9	17,7	1	31,1	0,039	0	9,12	0
Картофельное пюре	1/200	4,1	5,8	25,4	212	61,6	33,2	1,55	94,94	0,02	0	12,7	0,04
Кисель фруктовый	200	1,5	0,2	22,9	130	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	45,8	52,6	178,35	1253	300,5	127,2	6,89	185,77	0,338	6	37,9	0,4
Итого день	-	62,9	86,7	258,49	2091	545,45	306,67	66,92	199,133	140,647	9,53	77,34	0,755
<i>Десятый день</i>													
Завтрак													
Огурец соленый	50	1,4	0	0,65	10	12,5	0	0,6	10	0	0	0	0
Навага жареная	100	22,4	9,4	0	196	5,85	7,62	0,2	77,35	0	0	0	0
Макароньы отварные	150	5,2	4,9	39	199	15	14,3	0,7	45	0	0,17	0,4	0
Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,2	59	4,95	4,4	0,82	8,25	0	0,1	0	0
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	20	128	125	25	1	2,5	0,1	3	0	0,005
Итого за завтрак	-	32,6	15,7	74,85	592	163,3	51,32	3,32	143,1	0,1	3,27	0,4	0,005
Обед													
Свекла тушеная	75	0,4	1,2	23	50	31,6	25,7	1,4	0,53	0,05	2,4	11,2	0,007
Рассольник с говядиной	25/250	10,3	9,8	21,3	177	21,2	29,95	2,11	51,4	0,306	0	6,18	0,1
Бифштекс	25/70	14,4	26,1	0	293	210,4	14,5	1,7	1,6	0,04	0,5	1,2	0,05
Рис отварной	150	3,8	4,7	40,8	213	17,4	22,2	0,78	61,2	0	0,15	0	0,03
Масло сливочное	30	0,2	24,8	0,2	224	3,6	0,12	0,06	0,015	0	0,66	0	0,3
Компот с изюмом	200	0,3	0	30,7	130	23,4	19	2,92	11	0	0	0,4	0
Хлеб пшеничный/ ржаной	60/40	6,7	2,8	40,1	250	210	50	2	5	0,2	6	0	0,01
Итого обед	-	35,9	44,6	155,9	1113	515	161,35	10,91	130,73	0,596	9,05	18,98	0,197
Итого день	-	68,5	60,3	230,75	1705	677,3	212,67	14,23	145,04	0,696	12,32	19,38	0,202