

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пестеревская основная общеобразовательная школа»



Примерное десятидневное меню для 5-9 класса

Десятидневное меню школьного буфета МБОУ «Пестеревская ООШ» для 5-9 класса.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		А(мкг)	В1	В2	Д	С	Са	Mg	P	Fe	
(День 1)																
Обед :																
54-1с	Щи из свежей капусты	250	23,1	28,1	28,6	461	525	0,11	0,16	0	53,8	187	66	155	2,39	
54-1г	Макарони отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	24,5	0,08	0,04	0,12	0	15	9,6	54	0,97	
Полуф.	Шницачка отварная	100	7,8	10,8	27,7	239	0	0,14	0,4	-	0	31	17	134	1,6	
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	79,8	0,04	0,02	0	15	8,4	12	16	0,54	
54-15гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,1	21,4	0,17	0	0	0	0,02	2,6	2,2	4,1	0,42	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
	Итого:		47,5	46,7	156,9	1239,7	629,55	0,39	1,26	0,12	79,36	251,84	150,24	363,7	5,92	
(День 2)																
Обед :																
54-28с	Борщ с фрикадельками	250	21,6	17,3	37,3	391,3	614	0,14	0,16	0	30,6	123	83	172	3,82	
Полуф	Тефтеля мясная	100	17,4	17,6	9,6	266,2	2,22	0,04	0,12	0	0,56	31	26	185	2,36	
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	24,5	0,04	0,04	0,12	0	9,1	31	97	0,65	
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
	Итого:		52,6	42,5	159,2	1228,7	640,8	0,24	1,2	0,12	42,9	175,74	186,04	460,5	6,96	
(День 3)																
Обед :																
54-24с	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	23,9	11	77,7	504,3	486	0,34	0,21	0	26,4	60	84	222	3,54	
54-4г	Каша гречневая рассычатая	200	11,1	8,4	48	311,6	25,6	0,28	0,16	0,12	0	20	160	241	5,39	
Полуф.	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94	
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,8	0,2	2,5	14,2	10	0,03	0,03	0	10	23	14	42	0,6	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,02	50	2,1	4,3	0,09	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
	Итого:		58,6	33,9	209,9	1375,5	553,28	0,69	1,16	0,19	47,05	190,84	323,54	647,9	11,56	
(День 4)																
Обед :																
54-27с	Суп с рыбными консервами (Сайра)	250	29,5	33,8	62,7	673	773	0,32	0,23	3,5	26,3	79	114	463	3,87	
54-5г	Каша пшеничная рассычатая	200	5,9	7	40,6	249,5	27	0,06	0,04	0,13	0	26	23	190	1,07	
Полуф	Тефтеля мясная	100	17,4	17,6	9,6	266,2	2,22	0,04	0,12	0	0,56	31	26	185	2,36	
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	79,8	0,04	0,02	0	15	8,4	12	16	0,54	
54-13хн	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98	0,01	0,05	0	80	11	3	3	0,54	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0	
	Итого:		62,7	59,9	179,9	1509,9	980,1	0,49	1,1	3,63	132,4	163,24	221,44	857,6	8,38	
(День 5)																
Обед :																
Полуф	Пельмени в бульоне	250	3,16	5,09	13,17	251,32	0,03	0,05	0,5	-	1,04	11	20	143	2,1	
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	24,5	0,04	0,04	0,12	0	9,1	31	97	0,65	

Полуф	Фрикадельки мясные	100	13,7	12,2	6,8	191,3	8,1	0,04	0,09	0,04	0	19	16	127	1,84
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	1,3	0,2	4,8	25,7	250	0,08	0,08	0	200	8	7	16	0,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0	1,16	6,9	4,6	8,5	0,77
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Итого:			31,96	25,09	129,67	1010,62	283,09	0,23	1,36	0,16	212,74	61,84	122,04	392,1	5,86
Обед :															
(День 6)															
54-15с	Расольник денинградский	250	5,9	8,5	48	291,8	662	0,14	0,12	0	16,3	59	69	163	2,01
Полуф.	Позы	100	13,5	9,9	19	215,5	0,9	16	7,7	0,7	0,9	1,7	4	16	7,1
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	2,3	25,5	6,9	0,01	0,07	0	0,3	57,4	9,9	46	0,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Итого:			29,6	20,7	118,8	775,9	669,88	16,17	8,53	0,7	28,04	125,94	126,34	225,6	9,86
Обед :															
(День 7)															
54-1с	Щи из свежей капусты	250	23,1	28,1	28,6	461	525	0,11	0,16	0	53,8	187	66	155	2,39
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	24,5	0,04	0,04	0,12	0	9,1	31	97	0,65
Полуф	Терфедля мясная	100	17,4	17,6	9,6	266,2	2,22	0,04	0,12	0	0,56	31	26	185	2,36
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,8	0,2	2,5	14,2	10	0,03	0,03	0	10	23	14	42	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Кисель	200	0,1	0	14,1	56,8	0	0	0	0	1,2	4,8	2,6	5,9	0,13
Итого:			54,9	53,5	153	1312,6	561,8	0,24	0,99	0,12	76,1	262,74	183,04	485,5	6,13
Обед :															
(День 8)															
54-25с	Суп гороховый	250	32,6	14	74,6	554,6	605	0,68	0,26	0	20	133	138	382	7,05
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	27	0,06	0,04	0,13	0	26	23	190	1,07
Полуф.	Котлета мясная	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	17,3	0,04	0,17	0	0,68	143	34	130	1,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Итого:			65,4	38,9	189,7	1368,9	665,98	0,85	1,23	0,2	31,31	339,84	258,44	840,6	11,15
Обед :															
(День 9)															
54-28с	Борщ с фрикадельками	250	21,6	17,3	37,3	391,3	614	0,14	0,16	0	30,6	123	83	172	3,82
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	24,5	0,08	0,04	0,12	0	15	9,6	54	0,97
Полуф.	Сосиска отварная	100	7,8	10,8	27,7	239	0	0,14	0,4	-	0	31	17	134	1,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
54-2з	Огурец в нарезке	50	0,8	0,2	2,5	14,2	10	0,03	0,03	0	10	23	14	42	0,6
54-13хн	Напиток шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	98	0,01	0,05	0	80	11	3	3	0,54
Итого:			46,6	36,2	175,9	1215,3	746,58	0,42	1,32	0,12	131,14	210,84	170,04	405,6	7,53
Обед :															
(День 10)															
54-27с	Суп с рыбными консервами (Сайра)	250	29,5	33,8	62,7	673	773	0,32	0,23	3,5	26,3	79	114	463	3,87

54-4г	Каша гречневая рассычатая	200	11,1	8,4	48	311,6	25,6	0,28	0,16	0,12	0	20	160	241	5,39
Подуф.	Биточки мясные	100	13,7	13,1	12,4	221,3	16,6	0,05	0,12	0,07	0,09	30	20	138	1,94
54-4з	Перец болгарский в нарезе	40	1,3	0,2	4,8	25,7	250	0,08	0,08	0	200	8	7	16	0,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0	0,02	50	2,1	4,3	0,09
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4,6	0,5	29,5	140,6	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20,0	102,5	0,04	0,01	0,32	-	5,27	3,92	21,72	0,3	0
Итого:			64,7	56,7	197,2	1555,7	1080,28	0,75	1,23	3,69	236,95	194,84	346,54	862,9	11,79

Повар: Пластилина Л.А. *Л.А. Пластилина* / Михалева Е.П. *Е.П. Михалева*