



Утверждаю
Директор школы: Трищепа М.Е./
МБОУ ООШ п. Лытка
Афанасьевского муниципального округа
Кировской области

Примерное десятидневное меню

школьных завтраков МБОУ ООШ п. Лытка
Возрастная категория 11 лет и старше (5 – 9 классы)

Сезоны: осень, зима, весна

Меню осенне-зимний, весенний период: завтрак + обед 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B ¹	B ²	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,20	4,50	10,50	91,00	61,30	21,34	0,80	0,03	0,05	22,70
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			19,06	24,77	94,64	667,74	327,80	164,68	4,21	0,37	0,41	23,60
обед												
16/2012	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
56/2012	рассольник ленинградский	300/12	2,6	6,4	18,5	144	18,7	27	1,02	0,09	0,07	8,04
131/2012	картофельное пюре	200	4,11	7	26	186,67	48,54	39,18	1,42	0,16	0,13	6,91
83/2012	котлета рыбная	90/6	14,52	15,98	11,59	249,75	44,74	28,67	1,27	0,17	0,14	0,34
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			31,95	35,16	156,08	1056,12	194,57	189,12	7,14	0,65	0,53	17,34
итого			51,01	59,93	250,72	1723,86	522,37	353,80	11,35	1,02	0,94	40,94
итого в %			94	109	109	106	73	197	105	121	98	97
2 ДЕНЬ												
завтрак												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	сыр	30	7,02	9	0	111,3	300	14,1	0,18	0,01	0,09	0,48
итого за приём пищи			21,11	23,25	93,94	661,11	488,19	99,39	3,28	0,29	0,35	17,23
обед												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8

161/2012	поре гороховое	200/5	20,11	6,56	47,22	331,11	112,22	101,66	6,61	0,69	0,14	0
125/2012	котлета рубленая из курицы	100/6	12,5	17,7	12,7	262	18,23	18,78	1,49	0,07	0,08	0,33
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
итого за приём пищи			49,36	31,56	165,55	1130,31	218,66	227,39	12,59	1,37	0,57	34,69
итого			70,47	54,81	259,49	1791,42	706,85	326,78	15,87	1,66	0,92	51,92
итого в %			131	99	113	110	98	182	147	198	96	124

3 ДЕНЬ

завтрак

27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
179/2012	каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7,33	8,00	52,22	307,78	132,44	20,80	0,51	0,08	0,16	0,54
293/2012	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,4	86	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			17,33	18,25	107,07	651,78	199,76	62,64	3,87	0,50	0,24	56,54

обед

50/2008	огурец порционно	100	0,8	0	3	15	23	14	0,6	0,03	0,04	10
54/2012	борщ с капустой и картофелем	300/12	2,8	9,9	16,3	165	60,71	30,21	1,37	0,06	0,09	9,82
202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	19,79	27,28	1,69	0,06	0,13	0,08
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00
итого за приём пищи			32,14	32,82	135,10	951,85	145,53	124,26	6,69	0,40	0,38	19,90
итого			49,47	51,07	242,17	1603,63	345,29	186,90	10,56	0,90	0,62	76,44
итого в %			92	93	105	98	48	104	98	107	65	182

4 ДЕНЬ

завтрак

10/2012	салат из квашеной капусты	100	1,00	5,00	6,70	76,00	32,08	9,64	0,40	0,01	0,02	17,84
186/2012	каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,44	8	36,56	241,11	134,26	36,28	1,82	0,13	0,18	0,4
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	0,02	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0

		итога за приём пищи		16,03	23,59	88,07	612,81	290,20	79,40	3,31	0,27	0,26	18,76
обед													
49/2008	помидор порционно	100	0,6	0	4,2	19	10	11	0,27	0,04	0,09	13,7	
68/2012	суп-крем из разных овощей	300/30	7,1	11,9	19,9	215	196,9	39,82	0,92	0,12	0,26	9,84	
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17	
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	100/40	14,13	11,63	12,13	210	43,86	29,54	1,34	0,09	0,15	1,54	
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	1,6	
	хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5	21	32,2	1,61	0,11	0,06	0	
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00	
		итога за приём пищи		35,79	29,17	166,26	1058,50	379,81	220,83	7,01	0,54	0,70	36,85
		итога	51,82	52,76	254,33	1671,31	670,01	300,23	10,32	0,81	0,96	55,61	
		итога в %	96	96	111	102	93	167	96	96	100	132	
5 ДЕНЬ													
завтрак													
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25	
188/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница) молочная жидкая	200/5	8,11	9,44	28,89	233,33	133,6	74,27	2,2	0,2	0,2	0,39	
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0	
		итога за приём пищи		18,63	10,37	94,18	531,53	183,83	139,90	4,82	0,67	0,47	26,75
обед													
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,94	0,43	0,02	0,02	13,88	
58/2012	суп картофельный	300	5,8	11,4	22,3	217	19,32	32,56	1,24	0,13	0,09	11,57	
129/2012	картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,8	25	151	15,98	35,77	1,41	0,11	0,09	1,54	
87/2012	тефтели рыбные	100/45	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,9	0,14	0,13	3,63	
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0	
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,60	15,60	21,00	0,96	0,10	0,05	0,00	
		итога за приём пищи		41,97	44,28	135,94	1103,35	123,81	152,96	6,39	0,60	0,43	33,42
		итога	60,60	54,65	230,12	1634,88	307,64	292,86	11,21	1,27	0,90	60,17	
		итога в %	112	99	100	100	43	163	104	151	94	143	
		итога в среднем с 1 по 5 день %	105	99	108	103	71	162	110	135	90	136	
6 ДЕНЬ													

завтрак												
6/2012	салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	61,3	21,34	0,8	0,03	0,05	22,7
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			14,21	15,20	79,14	499,00	286,17	67,50	2,12	0,20	0,35	23,11
обед												
18/2012	салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,4	8,4	67	19,14	23,1	0,79	0,03	0,04	2,1
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	15,53	146,91	5,03	0,22	0,13	0
99/2012	шницель	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	1,01
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,02	0,02	0,64
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	113	13	17,5	0,8	0,08	0,04	0
итого за приём пищи			41,83	33,44	143,62	1034,50	230,41	316,91	10,74	0,65	0,60	15,07
итого			56,04	48,64	222,76	1533,50	516,58	384,41	12,86	0,85	0,95	38,18
итого в %			104	88	97	94	72	214	119	101	99	91
7 ДЕНЬ												
завтрак												
10/2012	салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	32,08	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84
73/2012	суп молочный с крупой пшениной	250	8,8	10,35	23	219	281,64	42,87	0,59	0,13	0,33	1,65
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	масло сливочное	15	0,2	10,88	0,14	99,15	3,6	0,45	0,03	0	0	0
итого за приём пищи			17,08	27,00	97,10	684,95	366,81	99,23	2,91	0,28	0,44	19,81
обед												
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	300/12	2,2	6,8	8,5	106	38,76	20,18	0,77	0,04	0,04	9
161/2012	пюре гороховое	180/5	18,1	5,9	42,5	298	101	91,49	5,95	0,62	0,13	0
100/201	котлета "Здоровье"	100	15	12,2	8	203	38,2	28,41	1,35	0,06	0,16	0
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0

	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		45,70	31,38	139,83	1011,20	235,25	204,28	11,80	0,96	0,47	17,00
	итого	62,78	58,38	236,93	1696,15	602,06	303,51	14,71	1,24	0,91	36,81	
	итого в %	116	106	103	104	84	169	136	148	95	88	
8 ДЕНЬ												
завтрак												
13/2012	салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	0,53	0,02	0,03	3,84
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,38
270/2012	чай с лимоном	180	0,18	0,04	9,18	36,9	2,79	0,76	0,06	0	0	2,52
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	0,30	0,00	0,00
	итого за приём пищи		19,51	19,66	82,83	577,54	200,81	109,20	4,38	0,63	0,27	6,74
обед												
21/2012	салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	38,1	19,54	0,95	0,03	0,04	13,7
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,15	5,25	13,65	112	23,72	24,15	0,91	0,08	0,06	12,6
131/2012	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	43,69	35,26	1,28	0,14	0,12	6,22
120/2012	кура отварная	100	24,7	19,1	11,5	319	52,6	33,6	2,69	0,09	0,12	4,96
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		40,21	36,49	129,77	1001,10	194,74	159,68	8,74	0,53	0,45	38,84
	итого	59,72	56,15	212,60	1578,64	395,55	268,88	13,12	1,16	0,72	45,58	
	итого в %	111	102	93	97	55	149	121	138	75	109	
9 ДЕНЬ												
завтрак												
16/2012	салат из моркови	100	1	4,5	14,5	100	20,7	28,5	0,55	0,03	0,05	1,73
74/2012	суп молочный с овощами	300	6	6,6	19,2	162	181,66	40,22	0,94	0,12	0,22	0,51
272/2012	кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,01	0,52
	масло сливочное	20	0,26	14,5	0,18	132,2	4,8	0,6	0,04	0	0	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
	итого за приём пищи		16,24	29,12	88,54	669,00	333,82	109,50	2,92	0,31	0,34	2,76
обед												
8/2012	салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9	9,1	124	42,5	14,86	1,02	0,03	0,03	17,5
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	8,34

202/2012	макаронные изделия отварные	180/5	6,6	5	40	235	11,17	8,77	0,89	0,07	0,02	0
104/2012	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	14	12,2	10,1	207	35,53	26,54	1,14	0,08	0,16	2,08
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,8	20,8	28	1,28	0,13	0,06	0
итого за приём пищи			34,46	32,82	151,54	1024,30	159,57	132,14	7,06	0,46	0,37	27,92
итого			50,70	61,94	240,08	1693,30	493,39	241,64	9,98	0,77	0,71	30,68
итого в %			94	112	104	104	69	134	92	92	74	73
10 ДЕНЬ												
завтрак												
48/2008	зеленый горошек порционно	100	5	0,2	13,3	72	26	38	0,7	0,35	0,2	25
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260,00	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,41
293/2012	кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,4	86	11,49	7,44	0,36	0,01	0,01	48
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	0,09	0,01	0,05	0,24
итого за приём пищи			21,38	15,56	98,41	609,25	414,70	102,15	2,60	0,56	0,57	73,65
обед												
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110	37,15	20,16	1,3	0,02	0,04	9,07
67/2012	суп из овощей	250	2	4,35	10,85	91,5	22,39	21,81	0,77	0,08	0,07	10,8
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
99/2012	биточек	100/40	17,25	13,88	13,88	250	31,78	26,09	1,25	0,09	0,13	0,44
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
	хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5	15	23	1,15	0,08	0,05	0
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	113,00	13,00	17,50	0,80	0,08	0,04	0,00
итого за приём пищи			33,85	33,58	138,38	982,00	245,98	188,06	6,81	0,46	0,48	31,13
итого			55,23	49,14	236,79	1591,25	660,68	290,21	9,41	1,02	1,05	104,78
итого в %			102	89	103	98	92	161	87	121	109	249
итого в среднем с 6 по 10 день %			105	99	100	99	74	165	111	120	90	122
	в % 1 день		94	109	109	106	73	197	105	121	98	97
	в % 2 день		131	99	113	110	98	182	147	198	96	124
	в % 3 день		92	93	105	98	48	104	98	107	65	182
	в % 4 день		96	96	111	102	93	167	96	96	100	132
	в % 5 день		112	99	100	100	43	163	104	151	94	143

в % 6 день	104	88	97	94	72	214	119	101	99	91
в % 7 день	116	106	103	104	84	169	136	148	95	88
в % 8 день	111	102	93	97	55	149	121	138	75	109
в % 9 день	94	112	104	104	69	134	92	92	74	73
в % 10 день	102	89	103	98	92	161	87	121	109	249
в % 1 - 5 дни	105	99	108	103	71	162	110	135	90	136
в % 6 - 10 дни	105	99	100	99	74	165	111	120	90	122
в % за 10 дней	105	99	104	101	73	164	111	127	90	129
НОРМА на завтрак 25 %	22,50	23,00	95,75	680,00	300,00	75,00	4,50	0,35	0,40	17,50
НОРМА на обед 35 %	31,50	32,20	134,05	952,00	420,00	105,00	6,30	0,49	0,56	24,50
НОРМА за день	54,00	55,20	229,80	1632,00	720,00	180,00	10,80	0,84	0,96	42,00
	90,00	92,00	383,00	2720,00	1200,00	300,00	18,00	1,40	1,60	70,00