

"Утверждаю":
 Директор ОУ
 Н.С.Литвин
 " _____ " _____ 2022 год

Десятидневное меню питания учащихся МБОУ «Баймаковская ООШ» Бугурусланского района (12-18 лет)

День\ № р-ры	Наименование блюд 12 - 18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
1 день	Завтрак												
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	10,5	9,6	45,84	280,9	0,08	0,06	51,1	27,9	15	133	1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	121	30,7	107	1,1
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	62,2	8,9	46,6	0,65
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
	Итого за завтрак	550	19,4	22,77	78,38	608,4	0,29	0,58	64,44	211,15	68,7	321,7	3,8
	Обед												
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	38,5	202,5	49,9	17,3	32	0,59
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,5	172,3	54,5	24	53,3	1,09
54-12м-2020	Плов с курицей	200	34	10,1	43,5	393,4	0,11	3	183,8	32	135	292	2,5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	17	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05

54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	171	35	167	0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	72,2	8,9	46,6	0,65
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3
	Итого за завтрак	650	17,2	22,37	77,64	624,36	0,32	26,45	56,4	450,25	105,3	413,7	3,6
	Обед												
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7	71,5	18,6	31,3	0,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,05	8,03	133,1	37,3	18,3	65,5	0,7
24-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,6	5,2	4,4	103	0,06	1,91	221,2	127,9	39	146	0,7
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,8	7,2	48,6	248,3	0,04	0	35,5	11	31	96	0,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	58	3	3	0,5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	890	27,85	32,03	109,19	848,3	0,38	46,84	890,54	318,25	130	414,6	4,865
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	45,05	54,4	186,83	1472,66	0,7	73,29	946,94	768,5	235,3	828,3	8,465
День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
5 день	Завтрак												
401	Оладьи со сгущенным молоком	250	12,8	13,1	76,3	474	0	1	0	191,5	58,2	0	2,02

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	29,9	16,1	35,7	0,7
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,375	0,1225	4,65	151	42	33,5	120,25	1,5925
304	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	67,1	59,38	249,13	2,74
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	58	2	4	0,1
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	810	40,605	37,405	110,7	983,025	0,4125	9,67	347,5	209,55	131,08	481,88	6,4975
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	62,105	62,095	189,08	1647,605	0,7025	10,25	411,94	607,8	199,78	803,58	10,2975
День\ № р-ры	Наименование блюд 7 - 12 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
7 день	Завтрак												
	Каша манная	250	4,52	4,07	37,46	197	0,04	0	20	59,2	7,9	38,6	0,47
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	149	34,3	130	1,1
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3
	Итого за завтрак	660	20,89	18,64	97,46	615,06	0,3	25,71	37,37	479,75	79,5	306,5	3,97
	Обед												
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	67,4	20	40	0,7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	66,6	34,6	108,8	0,896
54-1г-2020	макароны отварные	180	5,3	5,5	45,84	202	0,06	0	26,6	19	7	40	0,7

54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	54	112	1
	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	14	18	17	0,8
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	10,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	890	35,35	25,63	121,95	819,16	0,464	58,87	658,8	199,51	153,7	390,6	5,461
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	56,24	44,27	219,41	1434,22	0,764	84,58	696,17	679,26	233,2	697,1	9,431
День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
8 день	Завтрак												
54-9к-2020	Каша молочная вязкая овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	145	63	232	1,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,4	14,2	41	0	2,8	0,3	17	0,84	7,2	0,7
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3
	Итого за завтрак	610	20,07	23,57	98,1	642,9	0,42	13,35	52,82	405,55	97,14	353,1	5
	Обед												
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	6,05	1222	32,5	26	37,3	1,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,5	172,3	54,5	24	53,3	1,09
54-2м-2020	Гуляш из курицы	100	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	21	28	199	3
54-4г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	160	240	5,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	17	3,8	7,2	0,7

ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	890	43,45	48,93	108,19	1057	0,61	16,29	1469,6	156,55	261,9	609,6	12,655
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	63,52	72,5	206,29	1699,9	1,03	29,64	1522,42	562,1	359,04	962,7	17,655
День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак												
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	171	35	167	0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3
	Итого за завтрак	660	22,97	22,67	95,7	660,16	0,32	26,48	56,47	605,55	106,6	434,9	4
	Обед												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	38	18,2	35,9	1,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	0,08	6,9	134	29,5	24,5	64,3	0,9
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	127	41	188	0,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	39	4,3	28,4	0,1
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,8	7,2	48,6	248,3	0,04	0	35,5	11	31	96	0,7
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	21	3	3	0,5
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05

ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	940	33,25	32,33	121,79	923,7	0,41	18,94	332,58	278,05	142,1	488,4	5,665
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	56,22	55	217,49	1583,86	0,73	45,42	389,05	883,6	248,7	923,3	9,665
День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
10 день	Завтрак												
401	Оладьи со сгущенным молоком	250	12,8	13,1	76,3	474	0	1	0	191,5	58,2	0	2,02
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,4	14,2	41	0	2,8	0,3	17	0,84	7,2	0,7
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	19	9	11	0,3
	Итого за завтрак	550	13,4	13,9	100,8	559	0,03	13,8	0,3	227,5	68,04	18,2	3,02
	Обед												
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7	71,5	18,6	31,3	0,9
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,2	7,8	14,05	150,9	0,05	8,03	133,1	37,3	19	50,5	0,6
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	11,9	44	49,3	56	288	4,3
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	17	3,8	7,2	0,7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315
	Итого за обед	810	37,95	43,63	77,34	863,8	0,44	48,87	580,1	187,65	117,5	449,8	7,865
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	51,35	57,53	178,14	1422,8	0,47	62,67	580,4	415,15	185,54	468	10,885

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
						B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
1 день	1360	66,95	52,20	194,97	1534,10	0,75	55,81	623,04	377,10	283,10	788,80	10,15
2 день	1470	57,62	53,50	178,18	1439,91	0,72	46,27	431,82	732,10	205,95	785,00	10,66
3 день	1550	54,54	51,46	188,61	1491,55	0,86	45,37	1417,24	596,10	213,53	818,35	12,19
4 день	1540	45,05	54,40	186,83	1472,66	0,70	73,29	946,94	768,50	235,30	828,30	8,47
5 день	1440	48,40	46,18	217,68	1459,43	0,52	23,99	160,44	472,34	176,39	425,60	10,93
6 день	1360	62,11	62,10	189,08	1647,61	0,70	10,25	411,94	607,80	199,78	803,58	10,30
									635,76			
8 день	1500	63,52	72,50	206,29	1699,90	1,03	29,64	1522,42	562,10	359,04	962,70	17,66
9 день	1600	56,22	55,00	217,49	1583,86	0,73	45,42	389,05	883,60	248,70	923,30	9,67
10 день	1360	51,35	57,53	178,14	1422,80	0,47	62,67	580,40	415,15	185,54	468,00	10,89
Среднее за 10 дней	1464,44444	56,19	56,10	195,25	1527,98	0,72	43,63	720,37	605,06	234,15	755,96	11,21