

«Согласовано»:

Начальник ТО  
Управления Ростпотребнадзора  
РБ в Загряевском районе

О.А. Боева

«Утверждено»:

И.о. директора МБОУ  
«Школы-интерната СОШ»

Миронова И.К.



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд.

День 1 (понедельник)

1	2	3	4	5	6	7	Витамины				Минеральные вещества (мг.)								
							В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет. экв.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																		
	Каши гречневая	150	6,30	3,40	32,40	177,0	0,60	0,00	3,00	1,20	30,00	447,00	300,00	10,05					
	молочная с маслом	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60					
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20					
	<b>Итого:</b>	<b>400,00</b>	<b>8,99</b>	<b>18,55</b>	<b>50,84</b>	<b>431,40</b>	<b>0,60</b>	<b>0,03</b>	<b>93,00</b>	<b>2,02</b>	<b>52,80</b>	<b>481,00</b>	<b>311,30</b>	<b>10,85</b>					
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг.)								
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет. экв.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	Обед																		
	Суп гороховый	250,00	8,39	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25					
	Колбаса отварная	50,00	5,40	12,90	0,30	139,00	0,00	0,00	0,00	0,30	62,50	106,00	7,50	0,60					
	Макаронные изделия с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20					
	<b>Итого:</b>	<b>690,00</b>	<b>21,90</b>	<b>28,62</b>	<b>62,31</b>	<b>624,10</b>	<b>1,12</b>	<b>1,03</b>	<b>45,00</b>	<b>25,71</b>	<b>170,26</b>	<b>501,67</b>	<b>87,42</b>	<b>4,76</b>					



День 3 (среда)

1	2	3	4	5	6	7	Витамины				Минеральные вещества (мг.)								
							В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe					
															В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Са
	<b>Завтрак</b>																		
	Пирожок с мясом	75	7,70	7,30	16,70	162,20	0,02	0,64	117,60	0,14	5,81	58,30	9,05	0,83					
	Какао с молоком	200	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48					
	<b>Итого:</b>	<b>275,00</b>	<b>11,78</b>	<b>10,30</b>	<b>34,28</b>	<b>280,80</b>	<b>0,08</b>	<b>2,23</b>	<b>144,26</b>	<b>0,14</b>	<b>158,03</b>	<b>182,86</b>	<b>30,39</b>	<b>1,31</b>					
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества (мг.)</b>								
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>Обед</b>																		
	Суп рисовый с картофелем	250,00	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,99	22,78	0,88					
	Тертая мясная	50	4,20	4,10	4,70	72,60	0,02	0,45	26,00	0,00	11,00	53,50	9,50	0,40					
	Гречка отварная с маслом	150	7,60	4,10	37,64	321,86	0,21	0,00	0,00	25,05	14,82	203,93	135,83	4,56					
	Чай с сахаром	200	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Хлеб йодиров.	30	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20					
	Песочник	50	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60					
	<b>Итого:</b>	<b>740,00</b>	<b>18,47</b>	<b>28,76</b>	<b>101,96</b>	<b>882,91</b>	<b>0,35</b>	<b>8,73</b>	<b>84,20</b>	<b>29,51</b>	<b>80,75</b>	<b>370,12</b>	<b>186,13</b>	<b>7,08</b>					

День 4 (четверг)		Прием пищи, наименование блюда						Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг.)				
1	2	3	Б			Ж			У			7	В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет. экв.	Е, мг.	Са	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6	4	5	6											
	<b>Завтрак</b>																					
	Капша молочная «Боярская» с маслом	150	9,90	9,30	41,40						289,20	0,22	0,59	119,10	0,38	82,54	213,80	59,76	2,20			
	Хлеб йодиров.	10	0,10	7,20	0,13						66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00			
	Чай с сахаром	30	1,96	0,75	8,71						62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
	Конфета «Беллуччи»	200	0,53	0,00	9,47						60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20			
	<b>Итого:</b>	30	0,50	6,30	18,00						132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		<b>450,00</b>	<b>14,95</b>	<b>24,30</b>	<b>86,42</b>						<b>672,00</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>164,10</b>	<b>1,69</b>	<b>110,84</b>	<b>270,00</b>	<b>80,96</b>	<b>3,60</b>			
	<b>Итого:</b>																					
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>						<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>					<b>Минеральные вещества (мг.)</b>							
1	2	3	Б			Ж			У			7	В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет. экв.	Е, мг.	Са	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6	4	5	6											
	<b>Обед</b>																					
	Суп-щи со св. капустой и сметаной	250,00	2,2	6,19	9,88						112,19	0,08	19,70	0,00	2,94	61,56	61,25	27,66	1,04			
	Беляш рыбный	10	0,30	2,00	0,30						20,60	0,00	0,03	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02			
	Компот из сухофрукт.	120	10,60	7,40	15,40						167,20	0,08	2,88	36,00	0,84	22,00	116,20	17,28	1,56			
	Огурец свежий	200	1,16	0,30	47,26						196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96			
	Хлеб йодиров.	50	0,35	0,05	0,95						6,00	0,02	2,45	10,00	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25			
	<b>Итого:</b>	30	1,96	0,75	8,71						62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
		<b>690,00</b>	<b>18,53</b>	<b>17,44</b>	<b>91,21</b>						<b>627,17</b>	<b>0,20</b>	<b>25,86</b>	<b>62,00</b>	<b>5,27</b>	<b>120,30</b>	<b>294,85</b>	<b>105,54</b>	<b>5,03</b>			

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг.)													
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe										
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>Завтрак</b>																							
	Яйцо	55	7,10	6,40	0,40	87,30	0,04	0,00	144,40	0,33	30,56	106,60	6,67	1,39										
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60										
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0,60	0,00	0,00	66,00	50,00	12,00	0,80										
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00										
	Сыр российский	15	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,10										
	<b>Итого:</b>	<b>310,00</b>	<b>16,04</b>	<b>20,38</b>	<b>25,64</b>	<b>355,45</b>	<b>0,07</b>	<b>0,71</b>	<b>232,60</b>	<b>1,12</b>	<b>237,86</b>	<b>259,80</b>	<b>33,82</b>	<b>2,89</b>										
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества (мг.)</b>													
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1, мг.</b>	<b>С, мг.</b>	<b>А, мкг рет.экв.</b>	<b>Е, мг.</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>										
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>										
	<b>Обед</b>																							
	Борщ со св. капустой	250,00	2,33	7,40	10,50	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18										
	Плов из говядины	175	15,76	9,58	31,89	261,34	0,13	5,71	24,50	0,48	31,58	165,67	47,19	1,64										
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80										
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60										
	<b>Итого:</b>	<b>655,00</b>	<b>21,05</b>	<b>17,73</b>	<b>73,30</b>	<b>506,94</b>	<b>0,20</b>	<b>20,01</b>	<b>24,50</b>	<b>3,48</b>	<b>312,93</b>	<b>257,90</b>	<b>91,29</b>	<b>6,22</b>										



День 7 (вторник)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
	Каша пшеничная	150	5,31	3,19	33,50	184,29	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89		
	молочная с маслом	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00		
	Хлеб Яодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Булочка	50	4,20	1,10	27,30	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Кисель	200	0,12	0,08	28,53	101,50	0,01	8,04	0,00	1,00	14,48	7,62	3,72	0,13		
	<b>Итого:</b>	<b>440,00</b>	<b>11,69</b>	<b>12,32</b>	<b>98,17</b>	<b>552,19</b>	<b>0,09</b>	<b>8,88</b>	<b>59,91</b>	<b>1,79</b>	<b>120,92</b>	<b>165,37</b>	<b>47,62</b>	<b>1,62</b>		
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>					<b>Минеральные вещества (мг.)</b>				
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.экв.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
	Суп с макаронными изделиями	250,00	2,73	9,05	20,45	117,90	0,15	8,25	0,00	1,23	15,20	63,55	24,05	0,98		
	Печень в соусе	50	6,10	3,70	6,80	84,20	0,08	4,36	2450,50	1,67	8,18	112,60	6,98	2,40		
	Рис отварной	150	3,30	0,80	37,40	174,00	1,05	0,00	0,00	0,15	13,50	69,00	19,50	0,59		
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20		
	Хлеб Яодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60		
	<b>Итого:</b>	<b>680,00</b>	<b>14,62</b>	<b>14,30</b>	<b>82,83</b>	<b>498,50</b>	<b>1,28</b>	<b>12,64</b>	<b>2450,50</b>	<b>3,65</b>	<b>54,88</b>	<b>273,15</b>	<b>61,83</b>	<b>4,77</b>		

День 8 (среда)

1	2	3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эки.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe			
	<b>Завтрак</b>					7											
	Сырник творожный со сметаной	50	9,00	3,30	10,00	105,00	0,04	0,15	5,00	0,50	66,00	99,00	15,00	0,30			
	Какао с молоком	200	4,08	3,00	17,58	118,60	0,06	1,59	26,66	0,00	8,60	6,00	0,80	0,02			
	<b>Итого:</b>	<b>260,00</b>	<b>13,38</b>	<b>8,30</b>	<b>27,88</b>	<b>244,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,77</b>	<b>47,66</b>	<b>0,54</b>	<b>226,82</b>	<b>229,56</b>	<b>37,14</b>	<b>0,80</b>			
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>				<b>Минеральные вещества (мг.)</b>						
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эки.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Обед</b>																
	Суп рассольник со сметаной	250,00	2,60	2,50	16,98	100,80	0,10	7,50	0,00	2,40	38,50	208,75	31,75	1,00			
	Капуста тушеная с мясом	150	8,00	13,10	8,60	184,10	0,21	33,92	316,40	0,45	62,54	115,50	35,39	1,66			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20			
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
	<b>Итого:</b>	<b>640,00</b>	<b>13,39</b>	<b>18,35</b>	<b>44,06</b>	<b>427,90</b>	<b>0,31</b>	<b>41,48</b>	<b>332,40</b>	<b>3,49</b>	<b>127,64</b>	<b>358,25</b>	<b>79,24</b>	<b>3,48</b>			



День 9 (четверг)

1	2	3	Пищевые вещества			7	Витамины					Минеральные вещества (мг.)							
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																		
	Каша рисовая	150	6,44	4,10	32,16	192,14	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,80					
	молочная с маслом	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60					
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20					
	Конфета «Беллуччи»	30	0,50	6,30	18,00	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
	<b>Итого:</b>	<b>420,00</b>	<b>9,53</b>	<b>18,35</b>	<b>68,47</b>	<b>512,54</b>	<b>0,21</b>	<b>1,67</b>	<b>73,44</b>	<b>1,00</b>	<b>201,88</b>	<b>273,75</b>	<b>110,53</b>	<b>3,60</b>					
	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции, г.</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>Витамины</b>					<b>Минеральные вещества (мг.)</b>							
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг.	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>Обед</b>																		
	Суп-щи со св.	250,00	2,2	6,19	9,88	112,19	0,08	19,70	0,00	2,94	61,56	61,25	27,66	1,04					
	капустой и сметаной	10	0,30	2,00	0,30	20,60	0,00	0,03	16,00	0,04	8,60	6,00	0,80	0,02					
	Котлета рыбная	50	7,80	2,50	6,20	78,30	0,08	2,17	24,00	0,64	14,94	81,00	11,90	0,54					
	Картофельное пюре с маслом	150	3,08	2,33	19,13	119,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86					
	Компот из сухофруктов	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00					
	Хлеб йодиров.	200	1,16	0,30	42,76	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96					
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>16,60</b>	<b>21,27</b>	<b>87,11</b>	<b>655,60</b>	<b>0,19</b>	<b>26,45</b>	<b>118,15</b>	<b>4,68</b>	<b>138,49</b>	<b>299,40</b>	<b>109,96</b>	<b>4,02</b>					

День 10 (пятница)

1	2	3	Пищевые вещества			7	Витамины				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
	Каша молочная	150	9,90	9,30	41,40	289,20	0,22	0,59	119,10	0,38	83,54	213,80	59,76	2,20			
	«Дружба» с маслом	10	0,10	7,20	0,13	66,0	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00			
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,20			
	Чоко-пай	30	1,20	5,50	19,90	133,50	0,00	0,00	27,90	0,00	279,00	0,00	0,00	41,70			
	<b>Итого:</b>	<b>420,00</b>	<b>13,69</b>	<b>22,75</b>	<b>79,61</b>	<b>611,10</b>	<b>0,22</b>	<b>0,62</b>	<b>192,00</b>	<b>1,09</b>	<b>382,94</b>	<b>244,80</b>	<b>71,06</b>	<b>44,70</b>			
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1, мг.	С, мг.	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг.	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Обед																
	Борщ со св. капустой	250,00	2,33	7,40	10,50	98,40	0,05	10,30	0,00	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18			
	Вареник	110	7,80	4,60	28,90	189,20	36,30	1,54	36,30	1,76	53,90	75,90	18,70	0,77			
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	22,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,00	240,00	14,00	8,00	2,80			
	Хлеб йодиров.	30	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60			
	<b>Итого:</b>	<b>590,00</b>	<b>13,09</b>	<b>12,75</b>	<b>70,31</b>	<b>434,80</b>	<b>36,37</b>	<b>15,84</b>	<b>36,30</b>	<b>4,76</b>	<b>335,25</b>	<b>168,13</b>	<b>62,80</b>	<b>5,35</b>			