

*Согласовано
Заведующей
ШОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 6» г. Владивосток
Ирина Викторовна Шибанова*

УТВЕРЖДАЮ
МБОУ «СШ №6»
И.Е.Голубева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ОБЕДЫ

МБОУ «СШ №6»

на 2017-2018 учебный год

ДЕНЬ 1

№ рецептур ЦО справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г		А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
															ОБЕД
162	Суп гороховый с мясом	150	11,97	18,81	39,91	113,50	0,03	0,12	0	5,20	11,4	0,55	15,3	39,45	
503	Плов с курицей	180	26,95	29,7	48,62	574,20	0	0,11	0	2,09	33,88	2,86	0	0	
63	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0	0,032	0	12,32	24	0,72	0	0	
713	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за обед:		43,7	51,29	135,21	858,72	0,03	0,254	0	11,43	68,86	3,81	15,3	39,99	

ДЕНЬ 2

№ рецепту р по справоч нику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды,г		А,мг	В1,мг	Емг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	Р,мг				
			ОБЕД															
144	Щи с мясом	150	1,05	3,495	5,04	55,99	0	0,03	0	7,18	19,45	0,42	0	0				
299	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,74	3,614	28,82	170,13	0	0,12	0	0,38	156,75	0,65	0	118,9				
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	0	0				
398	Сосиска отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,75	0,2	0,57	0	24,5	1,8	7,37	219,68				
63	Салат осенний	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0	0,032	0	12,32	24	0,72	0	0				
644	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0	0,01	0,02	0,32	28,7	0,62	11,17	14,97				
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого за обед:		19,31	34,24	97,76	770,54	0,75	0,401	0,59	21,4	254,9	4,3	18,54	353,55				

ДЕНЬ 3

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки,г	Жиры, г	Углев оды,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Мg,мг	Р,мг													
ОБЕД																											
152	Рассольник домашний	150	1,30	3,15	8,20	67,0	0	0,04	0	6,3	14,23	0,54	0	0													
525	Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,5	182	0	0,10	0,33	2,5	50,78	0,78	1,01	148,2													
333	Рыба припущенная	70	16,45	4,9	0,35	111,125	0	0,119	0	0,462	16,331	0,483	0	0													
82	Салат из свеклы отварной	80	1,2	4,4	6,72	71,2	0	0,016	0	4,56	26,4	1,04	0	0													
719	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0	0,04	0	1,3	126	0,1	0	0													
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0													
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0													
	Итого за обед:		28,85	21,37	76,51	631,34	0	0,315	0,33	15,12	233,74	2,94	1,01	148,2													

ДЕНЬ 4

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры, г	Углев оды,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	Р,мг
ОБЕД														
157	Суп крестьянский с крупой	150	1,305	3,40	7,5	66	0	0,015	0	4,8	11,98	0,28	0	0
282	Гречка отварная	100	12,34	10,05	1,41	388,93	0,12	0,8	0	1,2	150	6,54	1	154,12
443	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,114	1,96	93,75	0	0,018	0	0,414	13,95	0,59	15,17	130,67
62	Салат из квашенной капусты	30	0,54	0,03	0,9	6,9	0	0,006	0	9	14,4	0,18	0	0
713	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед:		25,65	20,53	52,61	736,6	0,12	0,839	0	15,41	195,3	7,99	16,17	284,79

ДЕНЬ 5

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав		Энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры, г		Углев оды,г	А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Мg,мг	Р,мг
ОБЕД														
144	Суп гречневый	150	1,05	3,49	5,04	55,99	0	0,03	0	7,18	19,45	0,42	0	0
299	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,74	3,614	28,82	170,13	0	0,12	0	0,38	156,75	0,65	0	118,9
398	Колбаса отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,75	0,2	0,57	0	24,5	1,8	7,37	219,68
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	0	0
306	Яйцо отварное	44	5,10	4,60	0,30	63	0	0,03	0	0	22	1	0	0
644	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед:		22,63	30,69	77,08	653,14	0,75	0,389	0,57	8,16	229,2	4,36	7,37	338,58

ДЕНЬ 6

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры, г	Углев оды,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Мg,мг	Р,мг		
	ОБЕД															
132	Борщ с капустой и картофелем	150	1,8	4,95	3,38	82,5	0,01	0,04	0,11	4,24	19,09	2,06	14,08	56,93		
515	Рис отварной	100	13,90	12,97	37,59	325,75	4,86	0,04	2,66	2,0	69,6	0,84	50,35	121,35		
399	Мясная котлета	70	10,5	8,575	5,6	141,75	0	0,049	0	0,385	26,73	0,945	0	0		
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	0	0		
62	Салат из квашенной капусты	30	0,54	0,03	0,9	6,9	0	0,006	0	9	14,4	0,18	0	0		
648	Кисель	200	1,4	0	29	122	0,25	0,3	1,75	15	29,5	0,1	1	0		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед:		31,33	27,33	105,77	794,41	5,11	0,434	4,41	34,16	161,18	2,57	51,35	121,35		

ДЕНЬ 7

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры, г	Углев оды,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	P,мг		
ОБЕД																
173	Суп-харчо с мясом	150	4,71	9,49	2,25	140,29	0	0,036	3,23	0	9,70	0,76	0	0		
282	Гречка отварная	100	12,34	10,05	1,41	388,93	0,12	0,8	1,2	0	150	6,54	1	154,12		
410	Бефстроганов с мясом	70	19,25	20,78	5,033	284,37	0	0,042	0	0	8,75	2,33	0	0		
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	0	0		
644	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4	0	0		
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за обед:		40,34	42,58	51,33	1015,61	0,12	0,88	4,43	0,6	174,95	10,12	1	154,12		

ДЕНЬ 8

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества						
			Белки,г	Жиры, г	Углев оды,г		В1,мг	Е2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	P,мг				
			ОБЕД														
161	Суп полевой	150	6,045	8,85	9,24	155,23	0	0,08	0	5,45	16,87	1,49	0	0			
525	Картофельное пюре	100	10,76	22,01	19,78	322,22	0	0,24	0	5,19	60,90	2,32	0	0			
398	Сарделька отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,75	0,2	0,57	0	24,5	1,8	7,37	219,68			
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	0	0			
713	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	0,4	0	0			
75	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,84	44	0	0,024	0	4,14	18,58	0	0	0,54			
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0			
	Итого за обед:		29,58	51,69	77,78	905,47	0,75	0,55	0,57	15,38	127,35	6,1	7,37	220,22			

ДЕНЬ 9

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	Р, мг
ОБЕД														
165	Суп рыбный	150	6,105	1,56	9,99	90,51	0	0,06	0	4,815	64,75	0,78	0	0
299	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,74	3,614	28,82	170,13	0	0,12	0	0,38	156,75	0,65	0	118,9
444	Печень по-строгановки	70	10,08	4,046	2,485	85,05	0	0,07	0,364	0	19,67	3,241	0	0
	Сок фруктовый	200	1	0,02	20,2	92	0	0,02	0	4	12	2,8	0	0
63	Салат витаминный	80	0,88	8,08	8,48	110,4	0	0,032	0	12,32	24	0,72	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за обед:		26,44	18,25	95,82	669,11	0	0,30	0,36	21,51	277,17	8,19	0	118,9

ДЕНЬ 10

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг														
ОБЕД																											
168	Суп с клецками	150	1,2	1,8	8,7	55,995	0	0,045	0	3,96	7,77	0,465	0	0													
442	Жаркое с курицей	180	11,68	11,94	21,34	268,11	0	0,176	0	4,51	32,01	2,60	37,44	26,4													
	Кисель	200	1,4	0	29	122	0,25	0,3	1,75	15	29,5	0,1	1	0													
75	Винегрет овощной	80	1,04	1,84	5,84	44	0	0,024	0	4,144	18,58	0,544	0	0													
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0													
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,55	64,32	0	0	0	0	0	0	0	0													
	Итого за обед:		18,96	16,52	90,72	611,12	0,25	0,545	1,75	27,6	87,86	3,70	37,44	26,4													
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		286,79	314,49	860,59	7646,06	7,88	4,90	13,01	170,77	1600,51	54,08	155,55	1806,1													