

Согласовано  
Зам. нач. школы  
Т.О.У. Рослякова  
по Рязанской области  
в районной школе  
г.г. (И.Е. Голубева)



УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ «СШ №6»  
И.Е. Голубева



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ЗАВТРАКИ

МБОУ «СШ №6»

на 2017-2018 учебный год

ДЕНЬ 1

№ рецепту р 40 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													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
289	Каша «Дружба»	150	4,82	8,46	24,64	206,2	0	0,08	1,78	0,18	115,27	0,66	1,0	124,33													
	Йогурт	180	6	4,6	9	144	0	0	0	0	2,2	360	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													
	Сухарики ванильные	55	6,12	5,0	40,2	225,4	0	0,065	0	0	14	1,2	8,12	34,15													
	Аскорбиновая кислота								50																		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,22</b>	<b>16,4</b>	<b>79,14</b>	<b>543,62</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>1,6</b>	<b>126</b>	<b>23,8</b>	<b>71,5</b>	<b>8,2</b>	<b>34,2</b>													

ДЕНЬ 2

№ 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													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
515	Рис отварной	100	5,35	7,87	45,18	276,93	0,02	0,012	0	0	0	0	1	0,37	10,42	25,16											
364	Котлета рыбная	70	10,45	7,93	9,051	150,27	0	0,077	0	0,105	0	0	29,18	0,78	0	0											
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	0	0	1,5	0,09	0	0											
644	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110	0	0,01	0,02	0,32	0,62	28,7	11,17	14,97													
	Банан	200	1	3	42	192	0,015	0,08	0,03	30	16	25	23														
	Аскорбиновая кислота									50																	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	0	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	0	0											
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,74</b>	<b>21,12</b>	<b>151,37</b>	<b>871,22</b>	<b>0,035</b>	<b>0,188</b>	<b>0,05</b>	<b>81,025</b>	<b>17,86</b>	<b>61,58</b>	<b>46,59</b>	<b>63,13</b>													

ДЕНЬ 3

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды,г		A,мг	B1,мг	E,мг	C,мг	Ca,мг	Fe,мг	Mg,мг	P,мг		
<b>ЗАВТРАК</b>																
282	Гречка отварная	100	12,34	10,05	1,41	388,93	0,12	0,8	1,2	0	0	150	6,54	1	154,12	
398	Сарделька отварная	70	7,7	16,73	0,28	182	0,75	0,2	0,57	0	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	0	1,5	0,09	0	0	
719	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0	0,04	0	1,3	0	126	0,1	0	0	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	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	0	
	Вафли	55	2,04	2,33	54,25	247,91	0	0,027	2,58	0	0	4,4	0,33	3,3	23,1	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29,22</b>	<b>34,07</b>	<b>99,48</b>	<b>10,39</b>	<b>0,87</b>	<b>1,076</b>	<b>4,35</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>306,4</b>	<b>8,86</b>	<b>11,67</b>	<b>396,9</b>	

ДЕНЬ 4

№ рецептур по 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
301	Макаронные изделия	130	10,08	13,86	23,30	286,60	0	0,61	1,6	0	18,6	1,1	8,2	34,2
444	Печень по-строгановски	70	10,08	4,046	2,485	85,05	0	0,07	0	0,364	19,67	3,241	0	0
648	Кисель	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	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
	Печенье овсяное	55	4,42	9,83	46,19	289,30	0	0,21	0,15	0	25,3	1,8	19,3	85
	Аскорбиновая кислота									50				
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>29,62</b>	<b>28,67</b>	<b>126,81</b>	<b>903,97</b>	<b>0</b>	<b>0,89</b>	<b>1,75</b>	<b>50,364</b>	<b>64,57</b>	<b>6,24</b>	<b>27,5</b>	<b>119,2</b>

ДЕНЬ 5

№ рецептур по справочнику 2003г.....	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углевод ы,г		А, мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	P,мг	
															ЗАВТРАК
442	Жаркое по-домашнему	180	11,68	11,94	21,34	268,11	0	0,176	0	4,51	32,01	2,60	37,44	26,4	
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	
	Пряник	55	2,64	1,54	42,73	184,69	0	0,044	0	0	4,95	0,33	0	22,55	
	Аскорбиновая кислота									50					
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>18,96</b>	<b>14,48</b>	<b>117,41</b>	<b>683,82</b>	<b>0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>54,83</b>	<b>65,66</b>	<b>3,55</b>	<b>48,61</b>	<b>63,92</b>	

ДЕНЬ 6

№ рецептур по 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	Емг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг		
															ЗАВТРАК	
301	Макаронные изделия с масл. и сыром	130	10,08	13,86	23,30	286,60	0	0,61	1,6	0	18,6	1,1	8,2	34,2		
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		
	Мандарин	180	0,4	1,6	15	76	0	0,12	0	76	0,2	70	0	0		
	Аскорбиновая кислота								50							
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>14,22</b>	<b>16,4</b>	<b>79,14</b>	<b>543,62</b>	<b>0</b>	<b>0,73</b>	<b>1,6</b>	<b>126</b>	<b>23,8</b>	<b>71,5</b>	<b>8,2</b>	<b>34,2</b>		

ДЕНЬ 7

№ рецептур по справочнику 2003г.....	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		А, мг	В1, мг	Е, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг
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	Сарделька отварная	80	7,7	16,73	0,28	182	0,75	0,2	0,57	0	24,5	1,8	7,37	219,68
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	61	0,4	0,04	0	0	6	0,6	4,8	16,94
558	Соус	30	0,3	1,32	1,8	21	0	0,009	0	0,6	1,5	0,09	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
	Пряник	55	2,64	1,54	42,73	184,69	0	0,044	0	0	4,95	0,33	0	22,55
	Аскорбиновая кислота									50				
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,32</b>	<b>24,14</b>	<b>114,67</b>	<b>739,84</b>	<b>0,79</b>	<b>0,413</b>	<b>0,57</b>	<b>50,44</b>	<b>19,37</b>	<b>2,87</b>	<b>12,17</b>	<b>378,07</b>



ДЕНЬ 8

№ рецептур по справочнику 2003г....	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины						Минеральные вещества														
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	P,мг													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
503	Плов с курицей	180	26,95	29,7	48,62	574,20	0	0,98	0	2,37	33,88	2,86	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													
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	0	20	32	4,4	0	0													
	Аскорбиновая кислота								50																		
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>31,49</b>	<b>31,44</b>	<b>109,06</b>	<b>843,22</b>	<b>0</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>72,37</b>	<b>70,88</b>	<b>7,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>													

ДЕНЬ 9

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Мg,мг	Р,мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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			
443	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,114	1,96	93,75	0	0,018	0,414	0	13,95	0,59	15,17	130,67			
	Сок фруктовый	200	1	0,02	20,2	92	0	0,02	0	4	12	2,8	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			
	Печенье юбилейное	55	6,12	8,89	62,15	350,12	0	0,065	0	0	18	1,2	8,12	54,15			
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30,83</b>	<b>26,014</b>	<b>111,56</b>	<b>1045,82</b>	<b>0,12</b>	<b>0,903</b>	<b>1,614</b>	<b>4</b>	<b>182,95</b>	<b>11,13</b>	<b>24,29</b>	<b>338,94</b>			

ДЕНЬ 10

№ рецептур по справочнику 2003г..	Наименование блюда	Выход в грамм	Химический состав			Энерг. ценнос ккал	Витамины					Минеральные вещества															
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		А,мг	В1,мг	Е,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг	Mg,мг	Р,мг													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
326	Запеканка из творога со сгущ.молоком	120/30	18,33	13,22	23,39	287,22	0	0,06	0	0,37	182,94	0,63	0	0	0												
306	Яйцо отварное	44	5,10	4,60	0,30	63	0	0,03	0	0	22	1	0	0	0												
717	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0	0,04	0	1,3	124	0,8	143,7	163,15													
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,29	56,7	0	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	0												
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>30,67</b>	<b>22,06</b>	<b>74,53</b>	<b>615,24</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>1,67</b>	<b>328,94</b>	<b>2,43</b>	<b>143,7</b>	<b>163,15</b>													
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>250,13</b>	<b>241,81</b>	<b>983,71</b>	<b>8037,23</b>	<b>1,815</b>	<b>5,745</b>	<b>11,73</b>	<b>926,89</b>	<b>1387,5</b>	<b>494,11</b>	<b>331,85</b>	<b>1715,9</b>													