

Десятидневное меню питания учащихся Бугурусланского района (7-11 лет)

День/ № п-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества									
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe							
1 день	Завтрак																			
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,9	9,09	32,6	247,5	0,072	0,09	0,063	205,5	18	151,2	0,99							
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	12,2	91,2	0,03	0,52	13,29	121	30,7	107	1,1							
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	8,9	46,6	0,65							
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05							
	Итого за завтрак	500	19,8	22,26	67,1	575	0,282	0,61	13,403	378,71	71,7	339,9	3,79							
	Обед																			
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1,1	7,9	7,6	106,5	0,02	21,5	120,5	41,1	9	18	0,3							
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,61	3,56	12,46	128,4	0,09	1,13	0,05	52,3	21,6	97	2,13							
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,4	6,07	24,9	235,9	0,06	1,77	110,2	28,1	81	702	1,5							
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	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							
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	700	34,16	19,16	95,85	724,3	0,44	29,63	230,75	146,05	149,7	906,8	6,095							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	53,96	41,42	162,95	1299,3	0,722	30,24	244,153	524,76	221,4	1246,7	9,885							



День \ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества										
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe							
2 День	Завтрак																			
168	Каша манная	200	2,27	1,23	35,46	197,11	0,04	0,16	0,03	59,2	23,8	27	0,24							
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	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	0,01	14,1	35,1	1,05							
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3							
	Итого за завтрак	610	18,64	15,8	95,46	615,17	0,3	25,87	17,4	463,71	95,4	294,9	3,74							
	Обед																			
54-16з- 2020	Винегрет с растительным маслом	70	0,9	7	5,3	89,4	0,01	2,9	97,1	20,2	12	28	0,5							
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	103,1	34,6	108,8	0,896							
54-9м- 2020	Жаркое по-домашнему (курица)	150	20,1	19,3	19,1	323	0,13	9,5	35,2	29	45	230	3,4							
54-1хн- 2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	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	700	34,45	31,83	78,21	772,86	0,384	18,24	325,5	214,85	113,7	443,6	6,261							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	53,09	47,63	173,67	1388,03	0,684	44,11	342,9	678,56	209,1	738,5	10,001							

День/ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
4 день	Завтрак																
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,3	130	28	134					0,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	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	0,01	14,1	35,1					1,05
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35					0,3
	Итого за завтрак	610	21,57	21,07	88,4	611,76	0,31	26,32	48,67	534,51	99,6	401,9					3,9
	Обед																
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	41,4	15	25					0,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6,24	13,24	119,44	0,04	6,424	106,48	27,44	14,64	52,4					0,56
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	5,2	4,4	103	0,09	1,99	227,7	109	25	117					0,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	6	24	72					0,5
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	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	760	24,97	26,37	103,23	770,34	0,36	31,514	697,98	246,39	100,74	343,2					3,925
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	46,54	47,44	191,63	1382,1	0,67	57,834	746,65	780,9	200,34	745,1					7,825

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
5 день	Завтрак																
401	Оладьи со стученным молоком	200	12,8	13,1	76,3	474	1,7	1,4	71,2	186,5	58,2	2,02					1
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	14,2	41	0	2,8	0,3	12	0,84	7,2					0,7
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11					0,3
	Итого за завтрак	500	13,4	13,54	100,8	559	1,73	14,2	71,5	214,5	68,04	20,22					2
	Обед																
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	32	15	29					0,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	4,76	97,2	27	29	80,4					1,476
54-1г-2020	макарны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	7	40					0,7
54-16м-2020	Тефтели мясные из говядины с рисом	90	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,013	51	57,8	28,4	141,4					1,27
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	12	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	760	30,11	28,04	105,77	807,24	0,466	8,853	176	152,35	103,3	370,8					6,411
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1260	43,51	41,58	206,57	1366,24	2,196	23,053	247,5	366,85	171,34	391,02					8,411

День/ № р-ры	Наименование блюд 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества									
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe						
6 день	Завтрак																		
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,9	9,09	32,6	247,5	0,072	0,09	0,063	205,5	18	151,2	0,99						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	12,2	91,2	0,03	0,52	13,29	121	30,7	107	1,1						
1	Бугерброд с маслом	50	2,03	8,6	1,4	129,1	0,05	0	0,05	52,2	8,9	46,6	0,65						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05						
	Итого за завтрак	500	19,8	22,26	67,1	575	0,282	0,61	13,403	378,71	71,7	339,9	3,79						
	Обед																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	70	1	7,1	5,4	89,5	0,02	3,01	97,2	20,2	13	29	0,6						
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	0,098	3,72	120,8	30,4	26,8	96,2	1,274						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	20,4	6,7	28,9	314,6	0,07	2,3	147	28,1	105	175,5	2						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	50	2	4	0,1						
ГОСТ 2784	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	750	33,73	19,81	90,09	772,5	0,368	9,03	380	141,25	166,9	377,5	5,339						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	53,53	42,07	157,19	1347,5	0,65	9,64	393,403	519,96	238,6	717,4	9,129						

День\ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
7 день	Завтрак																
168	Каша манная	200	4,52	4,07	35,46	197,11	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	143	34,3	130	1,1				
6	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	0,01	14,1	35,1	1,05				
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3				
	Итого за завтрак	610	20,89	18,64	95,46	615,17	0,3	25,71	37,37	463,71	79,5	306,5	3,97				
	Обед																
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	54	20	40	0,7				
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	103,1	34,6	108,8	0,896				
54-1г-2020	макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0	26,6	11	7	40	0,7				
54-25м-2020	Курица тушенная с морковью	90	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	54	112	1				
53-3гн-2020	Чай с сахаром	200	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	12	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				
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	780	35,35	25,63	108,81	819,16	0,464	58,87	658,8	214,65	153,7	390,6	5,461				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	56,24	44,27	204,27	1434,33	0,764	84,58	696,17	678,36	233,2	697,1	9,431				

День/ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 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	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,61	31,3	130	28	134	0,4						
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	143	34,3	130	1,1						
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	227,5	8,9	46,6	0,65						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05						
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3						
	Итого за завтрак	600	15,8	20,77	70,34	575,96	0,31	26,29	48,6	534,51	98,3	380,7	3,5						
	Обед																		
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1,1	3,6	6,1	60,8	0,01	3,04	0,9	32	15	29	0,9						
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,72	6,24	13,6	129,36	0,064	5,52	107,2	21,04	19,6	51,44	0,72						
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	117	41	188	0,9						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	39,4	208,7	0,03	0	26,6	6	24	72	0,5						
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	11	3	3	0,5						
ГОСТ 2784	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	760	29,17	19,67	104,49	741,56	0,374	16,72	254,74	199,59	122,7	416,24	4,885						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	44,97	40,44	174,83	1317,52	0,684	43,01	303,34	734,1	221	796,94	8,385						

День/ № р-ры	Наименование блюда 7 - 11 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
10 день	Завтрак																
401	Оладьи со стухенным молоком	200	12,8	13,1	76,3	474	1,7	1,4	71,2	186,5	58,2	2,02					1
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,04	14,2	41	0	2,8	0,3	12	0,84	7,2					0,7
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11					0,3
	Итого за завтрак	500	13,4	13,54	100,8	559	1,73	14,2	71,5	214,5	68,04	20,22					2
	Обед																
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	70	1,1	8,1	4,8	96,7	0,02	23,1	322,2	37,4	15	25					0,7
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	4,96	6,24	13,24	120,72	0,04	6,424	106,48	25,36	15,2	40,4					0,48
54-9м-2020	Жаркое по домашнему (говядина)	170	15,7	14,47	13,8	323	0,9	7,12	26,4	29	33,75	172,5					2,5
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	12	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	12,05	6	37,7					0,315
	Итого за обед	720	27,01	30,24	67,63	728,72	1,14	36,684	455,38	115,86	87,85	317,9					5,745
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220	40,41	43,78	168,43	1287,72	2,87	50,884	526,88	330,36	155,89	338,12					7,745