

"Утверждаю":  
 Директор ОУ "Староузелинская ООШ"  
 И.С. Антясова  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 год

Десятидневное меню питания учащихся 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
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>22.77</b>	<b>78.38</b>	<b>608.4</b>	<b>0.29</b>	<b>0.58</b>	<b>64.44</b>	<b>211.15</b>	<b>68.7</b>	<b>321.7</b>	<b>3.8</b>
	<b>Обед</b>												
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
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7.13	4.45	15.5	160.05	0.12	1.46	0.07	67.4	27	102.6	2.76
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
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>48.78</b>	<b>26.28</b>	<b>119.49</b>	<b>942.95</b>	<b>0.54</b>	<b>48.19</b>	<b>386.37</b>	<b>178.85</b>	<b>217.4</b>	<b>516.4</b>	<b>8.015</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1360</b>	<b>68.18</b>	<b>49.05</b>	<b>197.87</b>	<b>1551.35</b>	<b>0.83</b>	<b>48.77</b>	<b>450.81</b>	<b>390</b>	<b>286.1</b>	<b>838.1</b>	<b>11.815</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>												
168	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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.89</b>	<b>18.64</b>	<b>97.46</b>	<b>615.06</b>	<b>0.3</b>	<b>25.71</b>	<b>37.37</b>	<b>479.75</b>	<b>79.5</b>	<b>306.5</b>	<b>3.97</b>
	<b>Обед</b>												
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
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.875	5.125	15.525	147.45	0.08	7.3	222.75	119.9	43.25	136	1.12
54-9м- 2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.1	323	0.13	9.5	35.2	32	45	230	3.4
54-1хн- 2020	Компот из 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>36.725</b>	<b>34.855</b>	<b>80.715</b>	<b>824.85</b>	<b>0.42</b>	<b>20.56</b>	<b>394.45</b>	<b>252.35</b>	<b>126.45</b>	<b>478.5</b>	<b>6.685</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>57.615</b>	<b>53.495</b>	<b>178.175</b>	<b>1439.91</b>	<b>0.72</b>	<b>46.27</b>	<b>431.82</b>	<b>732.1</b>	<b>205.95</b>	<b>785</b>	<b>10.655</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>												
54-9к- 2020	Каша молочная вязкая овсяная	250	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	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	19	9	11	0.3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>20.07</b>	<b>23.57</b>	<b>85.9</b>	<b>642.9</b>	<b>0.42</b>	<b>13.35</b>	<b>52.82</b>	<b>408.55</b>	<b>97.14</b>	<b>353.1</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>												
54-11з- 2020	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0.9	10.2	7.2	123.8	0.05	6.05	1222	39.5	26	37.3	1.1
54-1с- 2020	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	5.8	7.6	7.1	120.1	0.02	13.5	135.3	54.5	16.25	38.75	0.6
54-5м- 2020	Котлеты из курицы	100	14.4	3.3	10.1	127.1	0.05	0.47	4.7	41	48	108	1
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.92	5.26	42.32	256.45	0.13	0	0.02	19	0.04	194.4	2.92
54	Кисель	180	0.4	0.1	14.4	59.7	0.01	12	2.4	21	6	14	0.2
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>34.47</b>	<b>27.89</b>	<b>102.71</b>	<b>848.65</b>	<b>0.44</b>	<b>32.02</b>	<b>1364.42</b>	<b>187.55</b>	<b>116.39</b>	<b>465.25</b>	<b>7.185</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>54.54</b>	<b>51.46</b>	<b>188.61</b>	<b>1491.55</b>	<b>0.86</b>	<b>45.37</b>	<b>1417.24</b>	<b>596.1</b>	<b>213.53</b>	<b>818.35</b>	<b>12.185</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>17.2</b>	<b>22.37</b>	<b>77.64</b>	<b>624.36</b>	<b>0.32</b>	<b>26.45</b>	<b>56.4</b>	<b>450.25</b>	<b>105.3</b>	<b>413.7</b>	<b>3.6</b>
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>27.85</b>	<b>32.03</b>	<b>109.19</b>	<b>848.3</b>	<b>0.38</b>	<b>46.84</b>	<b>890.54</b>	<b>318.25</b>	<b>130</b>	<b>414.6</b>	<b>4.865</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1540</b>	<b>45.05</b>	<b>54.4</b>	<b>186.83</b>	<b>1472.66</b>	<b>0.7</b>	<b>73.29</b>	<b>946.94</b>	<b>768.5</b>	<b>235.3</b>	<b>828.3</b>	<b>8.465</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13.4</b>	<b>13.9</b>	<b>100.8</b>	<b>559</b>	<b>0.03</b>	<b>13.8</b>	<b>0.3</b>	<b>227.5</b>	<b>68.04</b>	<b>18.2</b>	<b>3.02</b>
	<b>Обед</b>												
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	3.8	1.14	44.5	18.2	35.9	1.2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.425	0.1825	5.95	121.5	41.65	36.25	100.5	1.845
54-1г-2020	Макароны отварные	180	7.1	7.4	45.84	269.3	0.08	0	35.5	54.39	10	53	1
54-16м-2020	Тефтели мясные из говядены с рисом	100	13	13.2	7.3	200.3	0.04	0.4	1.7	69.8	20	138	1.8
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	5	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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>35</b>	<b>32.28</b>	<b>116.88</b>	<b>900.425</b>	<b>0.4925</b>	<b>10.19</b>	<b>160.14</b>	<b>244.84</b>	<b>108.35</b>	<b>407.4</b>	<b>7.91</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1440</b>	<b>48.4</b>	<b>46.18</b>	<b>217.68</b>	<b>1459.425</b>	<b>0.5225</b>	<b>23.99</b>	<b>160.44</b>	<b>472.34</b>	<b>176.39</b>	<b>425.6</b>	<b>10.93</b>



День \ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Mg	Р	Fe
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>610</b>	<b>20.07</b>	<b>23.57</b>	<b>98.1</b>	<b>642.9</b>	<b>0.42</b>	<b>13.35</b>	<b>52.82</b>	<b>405.55</b>	<b>97.14</b>	<b>353.1</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>												
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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>43.45</b>	<b>48.93</b>	<b>108.19</b>	<b>1057</b>	<b>0.61</b>	<b>16.29</b>	<b>1469.6</b>	<b>156.55</b>	<b>261.9</b>	<b>609.6</b>	<b>12.655</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1500</b>	<b>63.52</b>	<b>72.5</b>	<b>206.29</b>	<b>1699.9</b>	<b>1.03</b>	<b>29.64</b>	<b>1522.42</b>	<b>562.1</b>	<b>359.04</b>	<b>962.7</b>	<b>17.655</b>

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	P	Fe
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>												
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>22.97</b>	<b>22.67</b>	<b>95.7</b>	<b>660.16</b>	<b>0.32</b>	<b>26.48</b>	<b>56.47</b>	<b>605.55</b>	<b>106.6</b>	<b>434.9</b>	<b>4</b>
	<b>Обед</b>												
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
54-6г-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 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
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31.75</b>	<b>23.93</b>	<b>118.59</b>	<b>828.8</b>	<b>0.4</b>	<b>18.86</b>	<b>290.68</b>	<b>239.05</b>	<b>137.8</b>	<b>460</b>	<b>5.565</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>54.72</b>	<b>46.6</b>	<b>214.29</b>	<b>1488.96</b>	<b>0.72</b>	<b>45.34</b>	<b>347.15</b>	<b>844.6</b>	<b>244.4</b>	<b>894.9</b>	<b>9.565</b>





		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	Mg	Р	Fe
	1 день	1360	68.18	49.05	197.87	1551.35	0.83	48.77	450.81	390.00	286.10	838.10	11.82
	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	1550	54.72	46.60	214.29	1488.96	0.72	45.34	347.15	844.60	244.40	894.90	9.57
	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	1458.8889	56.16	54.81	195.22	1519.35	0.73	42.84	696.57	602.45	234.00	758.28	11.38

