

**Частное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Рекорд»»
г. Орска Оренбургской области»**



Десятидневное меню для учащихся 7-11 лет, 12-18 лет ЧОУ «СОШ «Рекорд» г. Орска»

№	Наименование блюда	Масса порции 7-11/12-18 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1 день																				
Завтрак																				
1.	Суп молочный с вермишелью	200/200	3,36	4,05	20,53	234,24		0,16			174,52		101,56		0,40					
2.	Бутерброд с маслом	40/60	1,01/1,51	7,81/11,7	15,33/22,99	72,87/109,30		0/0			10,40/15,60		2,2/3,3		0,35/0,53					
3.	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85		0			0		0		0					
Обед																				
1.	Щи из свежей капусты с картофелем	250/300	2,23/2,68	4,82/5,78	0,83/0,99	126,38/148,06		14,08/20,5			69,67/83,60		4,6/9,12		0,53/1,11					
2.	Картофельное пюре	150/180	1,03/1,24	3,41/4,09	0,71/0,85	106,93/128,32		4,68/5,63			33,83/40,59		4,45/15,19		0,34/1,01					
3.	Голубцы ленивые	80/100	3,785,898	2,69/4,61	4,45/5,56	104,38/130,48		9,78/14/73			27,41/34,26		2,46/4,32		0,90/1,13					
4.	Салат из свежих огурцов	60/100	0,46/0,76	3,05/5,09	1,48/2,47	34,38/57,30		0,0	2,0, 03		13,11/21,85				0,34/0,57					
5.	Компот из сухофруктов	200/200	0,59	0,00	28,22	116		0,0					0,0		0,0					
6.	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8		0			7,2		10,2		0,6					
Полдник																				
1.	Печенье	40	2	2	13,62	80		0			4				0,3					
2.	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85		0			0		0		0					
3.	Яблоко	185/185	0,00	0,74	18,13	63,25		4,35			18,50		2,70		1,85					
2 день																				
Завтрак																				

1.	Каша манная на молоке	200	6,24	6,1	19,7	158,64	1,09	192,17	23,52	0,30
2.	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
Обед										
1	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
2	Плов из куриной грудки	230/280	10,76/13,1	8,38/10,2	29,69/36,14	306,64/373,30	1,02/1,24	24,5/29,83	4,44/15,2	0,57/1,2
3	Икра свекольная	60	0,65	1,2	3,26	27,41	0,5	13,36		0,56
4	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
5	Сок	200	1,4	0	26,4	136	80	36	22	0,6
Полдник										
1	Круассан	45	3	8,5	23	410				
2	Чай с лимоном	200/200	0,48	0,1	12,27	59	3	2,8	0,84	0,04
3 день										
Завтрак										
1.	Бутерброд с сыром и маслом	50/50	3,48	8,32	17,20	157,6	0	80		0,5
2.	Каша гречневая	150/180	6,68/8,02	4,61/5,53	4,83/5,19	255,33/290,79	0,00	16,64	91,07	4,43
3.	Какао на молоке	200/200	3,35	3,52	20,13	141,36	1,94	189,40	105,25	1,15
Обед										
1	Суп с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0	34,41	2,98	0,32
2	Запеканка картофельная с мясом	230/280	8,1/12,3	6,91/10,9	2,9/3,53	183,01/222,8	2,09/2,54	19,11/23,27	5,32/17,8	1,99/2,79
3	Салат из свежей капусты	60/100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,19/8,65	51,54/85,9	20,97/34,95	26,8/44,67	7,9/13,16	0,32/0,54
4	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
Полдник										
1	Банан	185	2,75	0,93	38,85	156,6	10,45	14,8	34,7	0
2	Печенье	40	2	2	13,62	80	0	4		0,3
3	Кисель	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,49	31,24	18,38	0,55
4 день										
Завтрак										

1	Салат из свежей моркови	40	0,385	0,032	5,6	22,89	1,9	10,3			0,275
2	Яйцо отварное	40/40	3,86	4,28	0,32	62,80	0,00	29,3		2,52	1,15
3	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	132		5,25	0,15
4	Кофейный напиток	200/200	1,44	1,49	28,94	126,90	1,28	123		59	0,10
Обед											
1	Борщ с капустой и картофелем	250/300	1,45/1,81	3,93/4,91	100,2/125,25	82/102,5	8,23/10,29	35,5/44,38		21/26,25	0,95/1,19
2	Рыба тушеная в томате	200	9,75	4,95	3,8	105	3,73	39,07		48,53	0,85
3	Картофельное пюре	150/180	1,03/1,24	3,41/4,09	0,71/0,85	106,93/128,32	4,68/5,63	33,83/40,59		4,45/15,19	0,34/1,01
4	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2		10,2	0,6
5	Сок	200	1,4	0	26,4	136	80	36		22	0,6
Полдник											
1	Булочка с повидлом	80	3,19	10,10	45,59	138	0,03	14,65		3,64	0,5
2	Кефир	200	3,62	5,79	24	162	1,58	255		11	0,2
5 день											
Завтрак											
1	Лапша отварная с маслом	150/200	13,16/17,5 5	14,03/18, 71	86,9/115	526/702	0	3,33/3,11		20,5/27,4	2,33/3,11
2	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	132		5,25	0,15
3	Кофейный напиток	200/200	1,44	1,49	28,94	126,90	1,28	123		59	0,10
Обед											
1	Суп «Харчо» со сметаной	250	1,8	5,2	16,5	122	5,94	60,68		0	2,28
2	Картофельная запеканка с мясом	230/280	8,1/12,30	6,91/10,9	2,9/3,53	183,01/222,8	2,09/2,54	19,11/23,27		5,32/17,8	1,99/2,79
3	Помидоры свежие	100/150	1,09/1,64	0,2/0,3	3,8/5,7	43/64,5	18,9/28,5	14/21		3,47/10	0,53/1,25
4	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2		10,2	0,6
5	Компот из сухофруктов	200/200	0,59	0,00	28,22	116,0	0,00	0,00		0,00	0,00
Полдник											
1	Круассан	45	3	8,5	23	410					
2	Чай с сахаром	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00		0,00	0,00
6 день											

Завтрак										
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/50	3,48	8,32	17,20	157,6	0	80		0,5
2	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	5,8	7,6	28,9	162,5				
3	Чай с сахаром	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед										
1	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
2	Лапша отварная	150/180	1,25/1,5	2,47/2,96	18,03/21,63	161,23/193,48	0	4,69/5,56	1,14/1,61	0,23/0,51
3	Тефтель в соусе	80/100	4/6,25	10,57/15,71	13,58/16,97	176,62/218,27	1,12/1,65	14,6/18,33	2,06/2,7	1,06/1,45
4	Огурец свежий	100/100	0,72	0,09	2,90	11	2,00	20,0	5,00	0,50
5	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
6	Кисель	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,49	31,24	18,38	0,55
Полдник										
1	Вафли	50	2,1	14	29,4	252	0	14	7	0,45
2	Чай с лимоном	200/200	0,48	0,1	12,27	59	3	2,8	0,84	0,04
7 день										
Завтрак										
1	Каша рисовая на молоке	205/250	2,32/2,83	4,90/5,98	34,17/41,67	205,77/262,84	1,02/1,24	100,9/123,1	15,6/47,1	0,24/0,54
2	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	394,35	0	215,99	42,91	1,74
3	Чай с лимоном	200/200	0,48	0,1	12,27	59	3	2,8	0,84	0,04
Обед										
1	Суп с макаронными изделиями	250/300	1,18/1,42	2,56/3,07	7,65/9,18	84,59/101,0	0,93/1,11	11,38/13,65	3,02/3,62	0,33/0,4
2	Жаркое по-домашнему	230/280	7,99/12,16	5,04/7,35	0,42/0,51	334,95/407,76	0,39/0,48	30,29/36,88	7,85/24,17	2,01/3,30
3	Салат из свежей капусты	60/100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,19/8,65	51,54/85,9	20,9734,95	26,8/44,67	7,9/13,16	0,32/0,54
4	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
5	Сок	200	1,4	0	26,4	136	80	36	22	0,6
Полдник										
1	Булочка с повидлом	80	3,19	10,10	45,59	138	0,03	14,65	3,64	0,50

		200	3,62	5,79	24	162	1,58	255	11	0,2
8 день										
Завтрак										
1	Каша пшеничная на молоке	205/205	3,53	7,18	44,57	250,30	1,28	136,35	101,18	1,45
2	Бутерброд с маслом	40/60	1,01/1,51	7,81/11,72	15,33/29,99	72,87/109,30	0	10,4/15,6	2,2/3,3	0,35/0,52
3	Чай с сахаром	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед										
1	Рассольник «Ленинградский»	250/300	2,27/2,72	2,51/3,01	4,19/5,03	104,75/113,34	7,41/8,89	465,17/55,40	5,41/20	1/1,32
2	Печень по-строгановски	110	18,2	20	1,5	258				
3	Лапша отварная	150/180	1,25/1,5	2,47/2,96	18,03/21,63	161,23/193,48	0	4,69/5,56	1,14/1,61	0,23/0,51
4	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
5	Кисель	200	0,89	0,06	32,75	154,6	0,49	31,24	18,38	0,55
Полдник										
1	Печенье	40	2	2	13,62	80	0	4		0,3
2	Чай сладкий	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
9 день										
Завтрак										
1.	Запеканка творожная с молоком	200	15,49	13,26	30,71	204	0,35	226,61	10,95	0,61
2.	Кофейный напиток	200	1,44	1,49	28,94	126,9	1,28	123	59	0,1
Обед										
1	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,88	16,8	169,34	11,17	45,82	35,48	4,55
2	Капуста тушеная с мясом	250/300	35,52/42,62	12,8/15,4	8,85/10,62	299,46/359,36	4,48/5,38	76,94/92,33	44/52,8	0,8/1,06
3	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0	7,2	10,2	0,6
4	Чай с сахаром	200/200	0,08	0,01	10,99	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Полдник										
1	Пряник	50	3,84	3,06	48,75	237,9	0	4,5	0	0,3
2	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	24	13,2	2,13	0,53
10 день										

Завтрак											
1	Лапша отварная	150/180	1,25/1,5	2,47/2,96	18,03/21,63	161,23/193,48	0		4,69/5,56	1,14/1,61	0,23/0,51
2	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11		132	5,25	0,15
3	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	1,94		189,4	105,25	1,15
4	Масло	12	0,12	8,64	0,12	79,2	0		2,88	0	0,024
5	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0		7,2	10,2	0,6
Обед											
1	Суп с клецками	250	0,14	1,08	0,78	13,24	0		34,41	2,98	0,32
2	Каша гречневая	150/180	6,68/8,02	4,61/5,53	4,48/5,19	255,33/290,79	0,00		16,64	91,07	4,43
3	Шницель из говядины	80/100	2,36/4,20	2,5/4,37	8,18/10,22	143,38/166,72	0,08/0,10		19,91/24,89	3,19/6,49	0,47/1,11
4	Салат из свежей капусты	60/100	0,85/1,41	3,05/5,08	5,19/8,65	51,54/85,9	20,9734,95		26,8/44,67	7,9/13,16	0,32/0,54
5	Хлеб	30	2,4	0,3	14,46	70,8	0		7,2	10,2	0,6
6	Чай с лимоном	200/200	0,48	0,1	12,27	59	3		2,8	0,84	0,04
Полдник											
1	Печенье	40	2	2	13,62	80	0		4		0,3
2	Кефир	200	10	3	17	140	2		240		0,4
3	Яблоко	185/185	0,00	0,74	18,13	63,25	4,35		18,50	2,70	1,85

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 371348185686954332516910937330321524310793855770

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 05.10.2023 по 04.10.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 371348185686954332516910937330321524310793855770

Владелец Измайлова Валентина Ивановна

Действителен с 05.10.2023 по 04.10.2024