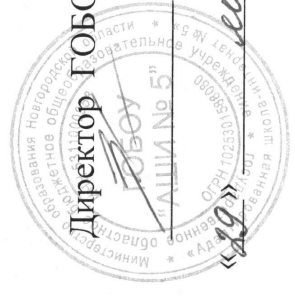


« Утверждаю»



Директор ГОБОУ « АШИ № 5»

Зиновьева Е. Б.

«19» сентября 2024 г.

Десятидневное меню

ГОБОУ « АШИ № 5»

учащихся с11 по 18 лет.

1 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции	Пищ. в-ва (гр)			Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва						
		белки	жиры	Углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
Завтрак.																
Каша манная на ц/м	200	5,02	5,69	28,08	150,16	0,03	1,32	0,11	0,07	100,5	75,6	13,8	0,11			
Кофе на ц/м	200	2,8	3,2	14,68	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09			
Булка, масло.	100/10	2,64	8,24	16,72	153,4	0,04	0,7	0,12	3,7	69,6	70	18,3	1,46			
Яйцо	40	4,22	4,02	0,18	55,4	0,07	0	0,25	0	192	192	12	1,5			
Итого:	550	14,68	21,15	59,66	454,86	0,18	3,32	1,07	3,86	452,1	427,6	58,1	3,16			
Обед.																
Салат свекольный на р/м	100	1,5	5	10	86,95	0,07	2,5	0,01	0	43	70	13	1,85			
Суп вермишелевый с курой	250	8,17	9,44	20,97	202,35	0,13	15,96	0,10	0	64,8	78,2	24,1	0,41			
Рагу из печени гов	100	23,2	15,4	9,5	68,23	0,4	43,81	4,8	0,05	17,35	441,9	26,88	24,1			
Греча	180	7,8	10,09	42,8	274,6	0,033	0,04	5,4	1,8	46,08	189,4	71,4	5,05			
Компот из сухофр.	180	-	-	28,17	81	0,036	10,26	-	-	59,6	53,1	26,8	0,5			
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,05	-	-	-	14,7	60,9	13,3	1,4			
Итого:	880	45,3	40,77	135,38	1039,83	0,71	72,57	10,3	1,85	245,83	893,5	148,6	33,86			
Всего:		59,98	61,92	195,04	1494,69	0,89	75,89	12	5,71	697,93	1321,1	206,7	37,02			

2 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер.в-ва					
		белки	жиры		Углв.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.													
Каша пшеничная на ц/м.	250	10,01	12,57	35,8	299,27	0,2	3,2	0,07	0,1	187,5	306,2	62,7	4,15
Кофе на ц/м	185	2,59	2,9	13,8	88,7	0,04	1,3	0,018	0,09	166	83,2	12,9	0,05
Булочка .масло сл.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:	550	20,42	29,33	99,58	749,1	0,4	4,5	0,38	5,8	382,3	474,3	102,5	5,73
Обед.													
Зелёный горошек	40	1,24	0	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	48,8	-	-
Суп рыбный со сметаной	250/10	10,59	6,67	26,99	268,4	0,22	19,8	0,26	0,1	53,9	206	45,5	1,28
Овощное рагу с мясом гов.	230	9,33	9,6	20,58	391	0,1	22,1	-	0,39	53,4	123,8	50,37	1,8
Чай .	200	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	23,94	126,7	0,05	-	-	-	14,7	60,9	13,3	1,4
Итого:	800	25,78	17,11	84,09	840	0,4	42,01	0,26	1,53	132,4	439,5	109,17	4,48
Всего:		46,2	46,44	183,67	1589,1	0,8	46,51	0,64	7,33	514,7	913,8	211,22	10,21

3 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак.													
Каша геркулесовая на ц/м	250	6,14	7,92	29,69	220,45	0,12	1,65	0,14	2,11	241,3	192,9	25,95	1,05
Кофе на ц/м.	185	2,59	2,9	13,8	88,7	0,004	1,3	0,01	0,09	83,2	83,2	12,9	0,05
Булка.	100	7,7	3	49,8	262	0,22	-	-	1,3	26	83	25	0,5
Масло сл.	15	0,12	10,86	0,18	99,15	0,002	0,06	0,26	3,3	2,85	1,95	1,95	0,03
Итого:	550	16,55	24,68	93,47	670,3	0,346	3,01	0,58	6,8	436,1	361,05	65,8	1,63
Обед.													
Соленый огурец.	40	-	-	1,6	4,8	-	0,92	-	-	4,4	5,9	-	-
Борщ с говяжьей и сметаной.	250/10	10	12,78	43,2	220,25	0,02	11,85	0,1	0,57	75,97	149	25,45	4,72
Сосиска отварная	50	5,89	8,73	0,2	106,2	-	-	-	-	14,5	159	10	0,85
с рисом.	200	1,98	3,94	30,1	197,1	0,04	0,32	0,06	0,07	19,9	4,5	3,25	0,05
Компот из сухофр..	180	-	-	28,17	81	0,03	10,26	-	-	59,6	31	26,8	1,05
хлеб	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	800	22,49	26,29	124,21	736,05	0,19	23,35	0,16	0,71	198,8	453,3	78,4	6,9
Всего:		39,04	50,97	217,68	1406,35	0,54	26,36	0,74	7,51	634,9	814,35	144,2	8,53

4 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер. в-ва					
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак.													
Макароны с сыром.	200/35	15,8	13,76	53,26	182,9	0,1	2,6	0,12	-	259	258,8	27,3	1,13
Кофе на п/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка ,масло.	100/15	7,82	13,86	49,98	361,16	0,16	0,06	0,26	5,6	28,85	84,95	26,95	1,53
Итого:	550	26,42	30,82	117,8	639,9	0,27	3,9	0,4	5,69	377,8	433,7	68,25	2,75
Обед.													
Салат из кваш капусты на р/м.	100	0,91	3,99	9,09	73,3	0,07	26,6	0,06	3,35	157	156	39	1,5
Суп крестьянский с курой.	200	10,89	14,5	21,69	259,2	0,18	16,4	0,04	3,08	19,37	187,4	92	3,12
Картофельное пюре на п/м с	180	4	4,69	23,09	207,9	0,13	0,76	0,1	0,48	126,9	85,5	33,9	0,31
Котлета из мяса говядины	100	21,3	30	18,1	397,4	0,12	-	-	0,81	80,2	145	39,7	4,3
Сок нектар.	180	0,9	-	24,6	100,8	0,07	36	0,09	0,7	32,4	23,4	19,8	0,5
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	830	49,42	55,02	117,51	957,4	0,67	79,76	0,3	8,49	440,3	553,4	237,3	9,96
Всего:		75,84	85,84	235,31	1597,3	0,94	82,85	0,7	14,2	818,1	987,1	305,5	12,71

5 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер.в-ва					
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.													
Яйцо.	40	4,22	4,02	0,18	55,54	0,07	-	0,25	-	192	192	12	1,5
Йогурт.	200	10	3	7	102	0,1	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
Булка.	100	7,7	3	49,8	262	0,22	-	-	1,3	26	83	25	0,5
Яблоко.	200	0,72	0,72	17,64	81	0,01	13,4	-	-	28,8	19,8	16,2	1,96
Итого:	540	22,64	10,74	74,62	500,54	0,4	14,8	0,29	1,3	486,8	484,8	81,2	4,16
Обед.													
Рассольник с курой и сметаной.	200/10	7,02	12,2	8,86	162,7	0,009	11,26	0,1	-	44,08	101,6	25,4	0,1
Сельдь	60	10,2	5,1	-	78,4	-	-	-	-	51	-	27,7	-
Этв картофель со сл маслом.	200/10	5,66	9,68	55,16	287,02	0,34	0,058	62	2,28	30,2	163,3	64,7	2,54
Чай.	180	-	-	9,98	37,9	-	-	-	-	0,02	-	-	0,003
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Сдобная булочка.	90	4,85	1,2	56,45	295,72	0,241	0,068	0,4	-	66,34	137,81	21,77	1,07
Итого:	820	32,35	29,02	151,4	988,44	0,69	11,37	62,49	2,35	217,9	513,3	152,4	3,94
Всего:		54,89	39,76	236,02	1488,98	1,09	26,17	62,78	3,65	704,7	998,1	233,6	8,1

6 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер.в-ва					
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.													
Каша гречневая на ц/м.	230	5,14	6,26	25,56	149,9	0,17	1,15	0,12	0,08	226,9	169,2	24,51	2,3
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка, сыр росс.	100/20	13,2	11,3	66,5	481,5	0,28	0,64	0,22	2,1	562	390,2	40	1,57
Итого:	550	21,14	20,76	106,6	727	0,45	3,09	0,36	2,27	878,9	649,4	78,51	3,96
Обед.													
Зелёный горошек	40	1,24	0	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	48,8	-	-
Суп харчо с мясом гов	200	43,74	28,22	36,76	274,93	0,18	32,05	0,03	3,85	25,42	186,01	54,59	13,12
Гуляш из мяса гов	100	19,4	36,2	2,67	264	0,08	2,6	0,03	5,3	17,3	375	31	2,09
Макаронны.	200	7,32	4,39	48,76	228,95	0,15	0,15	0,225	1,2	16,9	56,7	22,85	0,25
Кисель с вареньем.	190	0,12	-	33,6	120,6	-	25,17	-	-	2,67	52,6	-	0,004
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	800	70,44	69,6	145,3	1031,1	0,54	69,9	0,28	11,4	97,2	829,7	121,3	16,5
Всего:		91,58	90,36	251,9	1758,1	0,99	72,99	0,64	13,6	976,1	1479,1	199,8	20,46

7 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.													
Каша рисовая на ц/м.	230	4,54	6,27	59,46	203,3	0,17	1,51	0,12	0,2	133,8	178,4	24,38	0,68
Какао на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Булка, сыр	100/20	13,2	11,3	66,5	481,5	0,28	0,64	0,22	2,1	36,2	390,2	40	2,57
Итого:	550	20,54	20,77	140,56	780,7	0,49	3,45	0,36	2,39	380	658,6	78,38	2,34
Обед.													
Салат из с св. капусты на р/м.	100	1,93	2	11,09	51,15	0,06	40,3	10,33	3,75	58,51	50,05	21,78	1,4
Свекольник с курой и сметаной.	250/10	31,58	25,11	16,34	230,32	0,13	12,97	0,14	0,07	54,85	172,5	24,45	1,55
Картофель туш с мясом гов.	200	14,39	20,56	29,62	261,6	0,28	24,68	0,2	4,02	48,09	179,9	68,9	2,25
Сок нектар.	170	0,85	-	23,3	95,02	0,07	0,72	0,08	0,7	30,6	22,1	18,7	0,51
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	800	53,37	48,5	101,3	764,9	0,64	78,67	10,79	8,61	216,9	535,15	146,7	5,94
Всего:		73,91	69,27	241,86	1545,6	1,13	82,12	11,15	11	596,9	1193,75	225,1	8,28

8 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины			Минер.в-ва					
		белки	жиры		Углев.	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.													
Вермишель мол на ц/м.	250	3,36	2,64	42,1	204,95	0,09	1,65	0,14	0,72	333,2	126,7	24,15	0,51
Какао на ц/м.	180	2,5	2,88	13,1	86,3	0,04	1,17	0,02	0,08	171	81	12,6	0,08
Булка ,масло	100/20	10,4	18,5	66,6	481	0,21	0,08	0,34	7,4	38,4	113	35,7	2,04
Итого:	550	16,26	24,02	121,8	772,2	0,34	2,9	0,5	8,2	542,6	327,7	72,6	2,63
Обед.													
Зелёный горошек.	40	1,24	-	2,6	16	0,03	10	-	1,04	10,4	48,8	-	-
Суп гороховый с курой.	250	11,55	10,39	23,32	218,56	0,18	2,1	0,12	0,07	46,9	124,7	30,75	1,02
Котлета из мяса гов	100	21,3	30	18,4	397,4	0,12	-	-	0,81	80,2	145	39,7	4,3
Сложный гарнир	180	3,8	3,9	27,7	167,5	0,03	2,04	0,02	0,9	88,6	132,1	30,1	1,48
Чай.	180	-	-	8,98	34,1	-	-	-	-	0,01	-	-	0,002
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	820	42,51	45,13	101,9	960,27	0,46	14,14	0,14	2,97	250,6	561,2	113,4	7,05
Всего:		58,7	69,15	223,7	1732,47	0,8	17,04	0,64	11,2	793,2	888,9	186	9,68

9 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.													
Каша манная на ц/м.	250	6,28	7,12	45,11	187,7	0,04	1,65	0,14	0,09	125,7	94,5	17,25	0,14
Кофе на ц/м.	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,004	1,3	0,02	0,09	90	90	14	0,09
Булка., масло сливочное	100/20	10,4	18,5	66,6	481	0,2	0,08	0,34	7,4	38,4	113	35,9	2,04
Итого:	550	19,48	28,82	126,3	764,6	0,25	3,03	0,5	7,58	254,1	297,5	67,15	2,27
Обед.													
Свекольный салат на р/м.	100	1,5	5	10	86,95	0,07	2,5	0,01	0	43	70	13	1,85
Суп фасолевый с мясом гов.	250	17,34	10,46	26,2	202	0,23	7,6	0,12	1,76	65,95	202,4	52,25	2,74
Рыбная котлета	90	15,01	7,62	11,04	127,1	0,1	10,51	0,06	0,33	63,23	257,2	18,4	2,1
Рис отварной	180	1,78	3,54	27,09	177,39	0,04	0,29	0,05	0,06	17,9	4,05	2,9	0,04
Компот из сухофруктов	180	-	-	18,17	81	0,036	10,26	-	-	59,6	531	26,8	1,05
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	870	40,25	27,46	113,8	801,1	0,58	31,16	0,24	2,22	274,2	675,2	116,25	8,01
Всего:		59,73	56,28	240,1	1565,7	0,83	34,19	0,74	9,79	528,3	972,7	183,4	10,28

10 день.

Прием пищи. Наименование блюда.	Масса порции.	Пищ. в-ва (гр)		Энерг. цен.	Витамины				Минер.в-ва				
		белки	жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.													
Каша ячневая на ц/м	230	5,88	12,1	36,4	229,2	0,1	6,4	0,06	0,58	115,9	141,8	33,44	0,35
Какао на ц/м	200	2,8	3,2	14,6	95,9	0,04	1,3	0,02	0,09	190	90	14	0,09
Булка, сыр.	100/20	13,2	11,3	66,6	481,5	0,28	0,64	0,22	2,1	562	390,2	40	1,57
Итого:	550	21,88	26,6	117,5	806,6	0,43	8,34	0,3	2,77	867,9	622	80,44	2,01
Обед.													
Соленый огурец.	40	-	-	1,6	4,8	-	0,92	-	-	4,4	5,2	-	-
Щи свежие с курой и сметаной.	250/10	10,74	10,22	19,19	205,05	0,02	31,85	0,12	1,87	175,9	179	35,45	4,72
Рагу из печени гов с макаронами.	100/180	11,80	9,64	32,72	237,01	0,33	22,7	1,06	1,02	26,97	153,4	21,92	17,58
Чай.	180	-	-	8,98	34,1	-	-	-	-	0,01	-	-	0,002
Хлеб.	70	4,62	0,84	20,94	126,7	0,1	-	-	0,07	24,5	110,6	12,9	0,23
Итого:	830	27,16	20,7	83,43	607,67	0,45	55,4	1,18	2,96	231,8	448,2	70,27	22,53
Всего:		49,04	47,3	200,93	1414,27	0,88	63,74	1,48	5,73	1099	1070,2	150,71	24,54