

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Оловяннинская средняя общеобразовательная школа № 1

Примерное 10-дневное льготное меню
5-11 классы

2020 год

1 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
TK 180 № 302	Каша рисовая молочная вязкая	250/7	7,2	10,0	50,1	321	0,08	0,63	0,19	146,24	41,97	0,68
№288 TK 693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,13	110,37	26,97	0,88
TK 3 №1	Бутерброд с сыром	50/20	9,2	5,8	24,2	190	0,09	0,14	0,11	211,5	27,5	1,14
	Круассан Яшкино готовая продукция	45	3,0	8,5	23,0	180						
	ВСЕГО за день		23	7,6	111	789	0,2	1,29	0,43	468,11	96,44	2,7

2 день

№ рецепта по сборнику у сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
№ 297 TK 172	Каша гречневая (рассыпчатая)	250/7	14,4	9,4	63	401	0,43	-	0,22	23,45	221,58	7,59
	Котлета «Домашняя» п/ф	100	15,2	13,9	4,6	204,3						
№ 593(3) TK 233	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36	0,01	1,36	0,01	2,9	4,47	0,19
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
№ 685 TK 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	Всего за день		34,1	25,95	104,3	792,3	0,44	1,36	0,23	26,61	226,05	7,81

3 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ТК 213 (№333)	Макаронные изделия с тертым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43	388	0,09	0,2	0,14	306,91	26,05	1,21
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
№ 685 ТК 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	ЙОГУРТ 1,2%	100	2,6	1,2	15,5	85						
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		21,4	18,45	91,8	624	0,09	0,2	0,14	307,17	26,05	1,24

4 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ТК 195 № 311	Каша молочная Дружба	250/7	7,7	10,6	41,0	291	0,14	0,66	0,19	156,08	45,44	0,99
ТК305 №648	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
ТК 2 №3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	0,11	212,34	27,5	1,15
	Вафли мягкие Яшкино готовая продукция	40	1,8	6,0	24,0	156						
	ВСЕГО за день		18,7	28,2	109,20	765	0,23	0,8	0,3	368,9	72,94	2,2

5 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
							В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК			Б	Ж	У							
ТК 136 (№203)	Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	195	0,19	8,91	0,13	20,64	46,12	1,81
ТК124 (№413)	Сосиска, сарделька отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	0,02	-	0,08	22,97	13,31	1,61
	Огурец соленый порционный	100	0,66	0	1,66	13	0	5	0	23	0	0,66
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
№ 685 ТК 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		18,86	27,05	68,16	597	0,21	13,91	0,21	66,87	59,43	4,11

6 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
ТК 181 № 302	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250/7	10,0	12,7	43,7	330	0,25	0,63	0,22	168,75	82,69	2,05
ТК305 №648	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	200	0,0	0,0	20,	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
ТК 2 №3	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	0,09	0,14	0,11	212,34	27,5	1,15
	ЙОГУРТ 1,2%	100	2,6	1,2	15,5	85						
	ВСЕГО за день		21,8	25,5	103,4	733	0,34	0,77	0,33	381,57	110,19	3,26

7 день

№ рецепта по сборнику у сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Mg	Fe
TK176 (№297)	Каша рисовая рассыпчатая	205/7	6,0	6,5	61,3	334	0,06	0	0,04	7,62	41,58	0,86
	Тефтели «Домашние» п/ф	100	7,1	6,2	13,5	138						
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
№ 685 TK 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		17	13,15	108,1	623	0,06	0	0,04	7,88	41,58	0,89

8 день

№ рецепта по сборнику у сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Са	Mg	Fe
TK 190 № 311	Каша манная молочная жидкая	250/7	7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,67	0,20	158,89	23,66	0,52
№288 TK 693	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,52	0,13	110,37	26,97	0,88
TK 1 №1	Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	269	0,08	0,00	0,05	13,9	16,5	1,04
	Фрукт	100-120	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10	0,05	8	42	0,6
	ВСЕГО за день		16,7	35,3	96,2	730,5	0,24	11,19	0,43	291,16	109,13	3,04

9 день

№ рецепта по сборнику сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
TK211 (№332)	Макаронные изделия отварные	220/8	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0,03	14,03	11,09	1,12
TK233 (№593)	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36	0,01	1,36	0,01	2,9	4,47	0,19
TK124 (№413)	Сосиска, сарделька отварные	100/5	10,0	21,7	0,8	238	0,02	-	0,08	22,97	13,31	1,61
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
№ 46 TK 9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	118	0,04	13,21	0,09	43,43	16,0	0,92
№ 685 TK 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		26,4	40,65	90,9	838	0,16	14,57	0,21	83,59	44,87	3,87

10 день

№ рецепта по сборник у сб.шк. 2004г.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	В ₂	Ca	Mg	Fe
ЗАВТРАК												
ТК 131 (№492)	Плов из курицы	250	23	29,2	40,2	519	0,07	0,76	0,11	25,19	47,13	2,1
№ 685 ТК 282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,0	0	0	0,26	0,0	0,03
	Хлеб	50	3,8	0,45	24,2	116						
ТК 50 (№7)	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	6,8	74	0,03	7,45	0,03	26,96	14,56	0,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28,2	34,35	80,3	744	0,1	8,21	0,14	52,41	61,69	2,77

