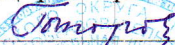


Утверждаю:

Директор МОУ «АСОШ №2»

 Гонгорова Л.Ц

14 сентября 2009г



**Примерное сбалансированное
10-дневное меню
для возрастной категории с 11 лет и старше
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Агинская средняя общеобразовательная школа №2»
городского округа «Поселок Агинское»**

День:первый
Неделя:первая
Сезон:осенний-весенний
Возрастная категория 11лет и старше

Восрастная категория: Пилет и старше																
№ реп.	№	Наименование блуд	масса пор		Пищевые вещь(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещь. (мг)			
			гр	вых.	Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	М g	.8
Завтрак																
405	1	каша рисовая		200	4,8	7	48	278	0,04	-	-	0,02	302	302	36	0,8
		рис	30													
		молоко	150													
		сахар	10													
		масло слив	15													
1	2	Бутерброд с маслом		40	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
		хлеб	30													
		масло слив	10													
1011	3	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,08	66	50	12	0,8
		Чай	1													
		молоко	50													
Обед																
196	1	Щи из св.капусты		250	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21		0,055	264	285	24,5	0,75
		какпуста	70													
		морковь	8													
		лук репч.	10													
		томатюкюре	2													
		мука пшен	2,5													
		масло слив.	2,5													
		мясо говяж.	35													
759	2	Картоф. пюре с котлетой		200	4	7	36	286	0,28	7	-	0,14	52	206	38	1,4
		картофель	170													
		масло слив	7													
		молоко	30													
		котлеты домашние	100		18,6	17,9	9,3	245	0,28	0,1	0	0,12	17	209	21	1,3
		фарш говяж	100													
		лук репч.	10													
934	3	кисель из свеж плодов		200	0	0	36,8	106	0	1,8	0	0	12	6	2	0,2
		масло растит.														
58	4	Салат из свежих помид		100	1,5	4,1	3,7	60	0,15	18,1	0,33	0,06	145	33	17	0,8
		помидоры свеж	61													
		лук репч.	20													
		сметана	20													
	5	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0	0	0,01	6,9	25	9,9	0,8
					43,3	49,75	216,55	1499	0,89	48,0	0,49	0,505	873	1143	170	6,65

День:второй
Неделя:первая
Сезон:осенний-весенний
Возрастная категория:с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
453	1	Яйцо вареное 1 шт	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0.03	0	0.2	0,2	22	77	5	
1011		Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0.02	0,6		0,08	66	50	12	0,8
		Чай	1													
		Молоко	50													
3	2	Бутерброд с сыром	30	15	6	9,7	25	174	0.06	0,2	0.17	0,09	165	113	17	0.9
		ОБЕД														
	1	Рыбный бульон с фри-кадельками		250	9,5	0,5	0,5	150	0.03	1		0,05	20	252,5	17,5	0,25
		Рыбный бульон - фрикадельки	200													
			50													
754	2	Макароны отвар с гуляшом		200	6,8	10,4	48,8	280	0.18	3,8	0	0,02	18	54	10	1,4
		Макароны отвар с гуляш	150													
		Томат паста	40													
		Масло слив	13													
568		Говядина	80	100	25,8	16,8	0	350	0.05	0	0	0,16	30	284	31	1,5
		Лук репчатый	10													
		Масло растит	5													
		Морковь	15													
933	3	Компот из сухофруктов	200		0,6	0	30,1	130	0.04	0	0	0,02	24	22	16	0,8
		Сухофрукты	50													
		Сахар	20													
63	4	Салат из сырых овощей		100	1,5	4,1	4,2	60	0,14	8,2	0,13	0,06	142	42	19	0,6
		Морковь	16													
		Помидоры свежие	25													
		Огурцы свеж	25													
		Капуста б/к	15													
		Сметана	20													
	5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0	0	0,01	6,9	25	9,9	0,6
									59	47,9	139,6	1358	0,6	13,8	0,5	0,69
													494	667	137	7,85

День:третий
Неделя:первая
Сезон:осенний-весенний
Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
405	1	Каша пшенная		200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	0	0	0,02	134	176	34	0,4
		Крупа пшенная	40													
		молоко	150													
		Сахар	10													
		Изюм	3													
		масло сл.	15													
1011	2	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	0,08	66	50	12	0,8
		Чай с молоком	1													
		молоко	50													
	3	Творог со сметаной		200	18,7	42,7	26	556	0,5	1	0,3	0,44	228	336	22	0,8
		Творг сметана 110/110														
		Сметана	40\40													
		Сахар	15\15													
		Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0	0	0,01	6,9	25	9,9	0,6
		ОБЕД														
219	1	Суп карт. с крупой		250	8,55	2,85	37,2	280	0,1	8,3	0	0,07	136	199	30	0,95
		Картофель	75													
		Круп перлов	10													
		Морковь	10													
		Лук репчатый	10													
		Масло сливоч	5													
		Мясо	35													
642	2	Плов		250	20,1	10,1	51,4	476	0,16	2,2	0	0,17	42	274	60	8,6
		рис	68													
		говядина	79													
		масло слив	10													
		Лук репчатый	10													
		Морковь	15													
		томат пюре	15													
59	3	Салат из свежих помид		100	1,4	4,1	3,4	56	0,04	12,9	0,03	0,06	39	38	16	0,7
		и огурцов														
		помидоры свеж	41													
		огурцы свеж	30													
		лук зелен	10													
		Сметана	20													
		Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
					63,55	70,55	213,4	1908	1,14	25	0,33	0,86	658	1085	194	13,45

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон:осений-весенний
Возрастная категория:с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
	1	рожки с гуляшом		200	7,2	0,8	52,6	210	0,08			0,02	14	148	12	1,2
601		говядина	100	80		13,2	4,3	350	0,11	2,1		0,22	31	261	32	
		лук репч	2													
		масло растительн	0,7													
		морковь	15													
		томат пюре	1													
1010	2	Чай с лимоном		200	0,2		13,6	54		2,2			16	8	6	0,8
		чай	1													
		сахар	15													
		лимон	7													
	3	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
Обед																
206	1	Рассольник		250	8,15	2,45	23,15	155,5	0,09	7,5		0,07	133	290	26,5	0,9
		картофель	75													
		лук репч	10													
		Огурцы солен	13													
		Масло слив	2													
		Мясо	35													
551	2	Картофельная запек		250	14,5	8	45,2	370	0,21	11,7	0,1	0,2	148	340	74	2,4
		с рыбными консерв														
		Горбуша натур	48													
		картофельное пюре	200													
		Мука пшен	1													
		лук репч	4													
		Сухари	5													
		Масло слив	5													
63	3	Салат из сырых овощей		100	1,5	4,1	4,2	60	0,04	8,2	0,3	0,06	142	42	19	0,6
		Морковь	16													
		Помидоры св	25													
		Огуцы св	25													
		Капуста б/к	15													
		Сметана	20													
933	4	Компот из сухофруктов		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,8
		сухофрукты	50													
		Сахар	20													
	5	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
					36,75	15,75	202,15	1468	0,67	31,7	0,4	0,61	522	1161	205	10,9

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон:осенний-весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
746	1	Каша манная		200	4,4	5,8	31	196	0,04	0	0	0,02	124	36	10	0,4
		Крупа манная	30/30													
		молоко	150													
		Масло слив	15													
		Сахар	15													
1025		Какао с молоком		200	3,8	4	36	150	0,04	1	0,22	0,16	124	116	22	0,5
		Какао порошок	4													
		молоко	100													
		Сахар	20													
		Бутерброд с сыром	30	15	6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,07	0,09	165	113	17	0,9
ОБЕД																
235	2	Суп лапша домашняя		250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	224	15	0,8
		Лапша домаш	50													
		Лук репч	10													
		масло слив.	2,5													
Мясо																
744	3	Гречка с котлетой		200	11,4	9,2	55,8	356	0,28			0,14	32	268	80	6
		Гречка	150	150												
		Масло слив	10													
661		Котлеты домашние		100	18,6	17,9	9,3	245	0,18	0,1		0,12	17	109	21	1,3
		Фарш гов	100	70												
		Лук реп	12	10												
		Винегрет овощной		100	1,4	2,6	17,2	58	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8
		Картофель	20													
		Свекла	15													
		Морковь	10													
		Огурцы солен	15													
		Лук репч	15													
		капуста кваш	15													
934	4	Кисель из свежих плод		200			26,8	106		1,8			12	6	2	0,2
	5	Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	697	25	9,9	0,6

58,95 53,35 229,75 1588 1,2 18,8 0,49 0,66 1347 932 195 11,5

День: шестой
Неделя: первая
Сезон: осенний-весенний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	FE
Завтрак																
405	1	Каша ячневая		200	6,2	7,2	41,6	260	0,12		0	0,04	164	216	34	1,2
		крупя ячневая	40													
		Молоко	150													
		Сахар	10		2,79	3,5	4,69	61	0,03	0,04		0,1	0,06	120	14	90
		масло сливочное	15													
1009	2	Чай с сахаром		200	0,2		24	54					12	8	6	0,8
		Чай	1													
		Сахар	15													
453	3	Яйцо вареное	1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
		Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
		ОБЕД														
234	1	Суп с макар изд		250	9,1	2,9	28,7	185,5	0,28	6,05		0,06	36,5	208	25,5	9
		Макарены	12,5													
		картофель	50													
		морковь	10	150	2,1	7,6	12,4	255		0,02	39	0,76	0,9	70	21	37,5
		Лук репч	10													
		масло сливочное	2,5													
		Томат пюре	2,5													
		мясо говядины	35													
662	2	Биточки запечен под сметанным соусом с		250	12,5	13,6	43,9	452	0,19	0,1		0,12	78	188	42	1,5
		рисом	140													
		Говяд котл мяс	37													
		Хлеб пшен	9													
		Вода	12													
		Сухари	5													
		масло сливочное	3													
		Соус по №863	75													
933	3	Компот из сухофруктов		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,5
		Салат из свежих огурц		100	1,2	4	2,7	53	0,03	14,1	0,03	0,05	135	46	13	0,5
	4	Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6

44,39 43,8 217,39 1652 0,82 20,3 39,1 1,37 486 1005 196 134,5

День:седьмой
Неделя:вторая
Сезон:осенний-весенний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

По возрастным категориям: с 11 лет и старше																
№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтр		Завтрак														
	1	Каша геркулесовая		200	5,1	8,8	35,2	206	0,12			0,03	142	156	14	1,7
		Крупа геркулес	40													
		Молоко	120													
		Сахар	10													
		масло сливочное	15													
482	2	Творог со сметанной		200	18,7	17,7	36	556	0,1	1	0,3	0,44	328	336	22	0,8
		Творог	110													
		Сметана	40													
		Сахар	15													
1011	3	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,8	66	50	12	0,8
		молоко	50													
		Чай	1													
		ОБЕД														
223	1	Суп картофельный		250	9,15	2,5	20,8	251	0,11	8,25	0	0,075	36,5	201	30	1
Обс		с макаронными изд														
		Картофель	75													
		Макароны	1													
		Морковь	1													
		Лук репчат	4													
		масло сливочное	0,25													
		Мясо говядины	35													
754	2	Макароны отварные		200	6,8	10,4	38,8	280	0,08	3,8	0	0,02	18	54	10	1,4
		с томатом														
		Макароны	150													
		томат.паста	40													
		Маслт слив	13													
661	3	Котлеты домаш		100	18,6	12,9	9,3	245	0,18	0,1		0,12	17	109	21	1,3
		Фарш говяж	100													
		Лук репчат	10													
54	4	Салат зел огур помид		100	1,1	4,1	3	54	0,04	10,1	0,03	0,06	248	40	21	0,6
		Салат	26													
		Помидоры	25													
		Огурцы	30													
		Сметана	20													
	5	Сок натур яблоч		200		18,2	40	76	0,02	4		0,2	14	0,6	14	
		Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6

63,15 76,4 213,8 1819 0,72 27,9 0,33 1,755 876 971 154 8,2

День:восьмой
Неделя:вторая
Сезон:осенний-весенний

№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				мин. вещества				мг.
			грамм	ход г	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
		Завтрак															
	1	Каша пшенная		200	8,8	8,8	50,2	320	0,22			0,02	134	176	64	0,4	
912		Крупа пшено	40														
1029		Молоко	150														
		Сахар	10														
		масло сливочное	15														
	2	Бутерброд с сыром	30/15		6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9	
		Чай с молоком	200		1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,08	66	50	12	0,8	
		Чай	12														
	Об	Молоко	50														
55		хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	
		ОБЕД															
	1	Суп рыбный		250	8	2,4	25,2	147	0,12	10	0,28	0,08	39	191	29	1	
196		рыба	50														
		Картофель	75														
		Лук	12														
		масло сливочное	3														
		Петрушка	3														
	2	Капуста тушенная с															
		мясом		250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2		0,24	168	270	68,5	4	
		Мяса	30														
		Капуста	200														
326		Морковь	5														
		Лук	10														
		Масло раст	8														
	3	Винегрет овощной		100	1,4	2,6	7,2	108	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8	
660		Картофель	20														
		Свекла	15														
		Морковь	10														
		Огурец сол	15														
		Лук	15														
933		Капуста кваш	15														
	4	Компот из чернослив		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	6	0,8	
		Чернослив	15														
		сахар	20														
	5	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0,06			0,01	6,9	25	9,9	
					52	42,7	228,7	1538	0,77	70,3	0,65	0,59	740	889	249	19,2	

День:девятый
Неделя:вторая
Сезон:осенний-весенний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Возрастная категория: с 11 лет и старше																
№ реп.	№	Наименование блюд	Масса порции	Пищ. вещ-ва (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва			
				выход гр.	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Ca	Ca	Mg	P
Завтрак																
257	1	Каша рисовая		200	4,8	7	48	278	0,04			0,02	120	302	32	0,08
		крупa рис	30													
		молоко	150													
		сахар	10													
		масло сливочное	15													
		соль	1													
1011	2	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82		0,02	0,6	0,08	66	50	12	0,8
		чай	1													
		молоко	50													
1	3	Бутерброд с маслом		40	2,4	9,2	15	153	0,05			0,02	8	27	10	0,6
		Хлеб пшеничный	30													
		масло сливочное	10													
		ОБЕД														
176	1	Борщ		250	8,5	2,95	23,1	215	0,25	11		0,07	157	300	29	1,25
		капуста свежая	20													
		Свекла	40													
		Картофель	20													
		морковь	10													
		Говядина(мясо)	35													
		Лук	10													
		Масло сливч	2,5													
754	2	Макароны отвар с том		200	6,8	10,4	48,8	260	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
		соль	1													
		Макароны	150													
	06	Томат паста	40													
		Масло слив	13													
568		Говядина(мясо)	80	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
		лук	10													
		Масло растительное	5													
		соль	1													
		Морковь	15													
63	3	Салат из овощей		100	1,5	4,1	4,2	6	0,14	8,2	0,23	0,06	242	42	19	0,06
		Морковь	16													
		Помидоры	25													
		Огурцы	25													
		капуста свежая	15													
		Сметана	20													
933	4	Компот из сухоф		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
		Сухофрукты	50													
		Сахар	20													
	5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
					54,1	52,25	199,9	1563	0,8	23	1,13	0,46	672	1106	169	6,37

День:десятый
Неделя: вторая
Сезон: осенний-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Образовательная категория: с 11 лет и старше																
№ реп	№	Наимен. блюд	Масса порц.		Пищ. вещ. (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
			гр.	вых.	белки	жиры	углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак																
259	1	Молочный суп с рис		250	4,5		49	200	0,055	0,8	0,03	0,17	Ca	P	Mg	Fe
		Рис	15			4,6							145	329	22,5	0,25
		молоко	125													
		масло слив.	2													
		сахар	2													
		Вода	137													
1009	2	Чай с сахаром		200	0,2		14	54							6	0,08
		Чай	1										12	8		
		Сахар	15													
	3	Хлеб пшеничный		30	2,3		14,5	69	0,05			0,01			9,9	0,6
453	4	Яйцо вареное	1	40	5,1	0,2	0,3	63	0,03		0,1	0,2	6,9	25	5	1
Обед																
221	1	Суп с бобовыми		250	8,8		32,45	217	0,1	8,05		0,07			30,5	0,92
		морковь	10			2,8							140	293		
		соль	5													
		масло слив.	2,5													
		Петрушка	2,5													
		мясо	50													
		Лук	10													
		фасоль	20													
		картофель	50													
759	2	Картоф пюр с гуляш		200	4		26	286	0,18	7		0,14			38	1,4
		Картофель	170			7							152	106		
		масло слив.	7													
		Молоко	30													
568		Говядина	80	100	25,8			350	0,05			0,16			21	1,5
	3	Хлеб пшеничный		30	2,3	16,8	14,5	69	0,05			0,01	30	284	9,9	0,6
934	4	Кисель из свежих		200		0,2	26,8	106		1,8			6,9	25	2	0,2
53	5	Салат зеленый из огур		100	1,5		2,6	54	0,03	7,1	0,03	0,06	12	6	23	0,5
		Салат	41			4,1							157	42		
		Огурцы	40													
		Сметана	20													
			54.5		40.3		180.15	1468	0.545	24.75	0.16	0.82	683.8	1195	192.8	

[illegible]