

СОГЛАСОВАНО:

И.О. начальника территориального

Роспотребнадзора по Орловской области

в п.Кромы



С.Л.Иванова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ «Прилепская средняя общеобразовательная школа»

для детей 12-18 лет

на 2019-2020 год

время приёма пищи:

завтрак 9:40

обед 11:25

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ «Прилепская средняя

общеобразовательная школа»

О.В.Бунакова



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Белк и	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
С61983№411	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	3,96	5,9	32	199,6	0,04	0	0	15,4	23,04	6,4	0,25	
	Чай с сахаром	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Кондитерские изделия(печенья)	50	6,4	16,8	68,5	451	0,1	0	132	23	0	10	0,8	
Итого			13,45	23,9	134,5	811,6	0,2	2,2	132	59,2	85,04	35,6	2,65	
	Обед													
№148	Суп с макаронными изделиями	250	3	3,4	21	127	0,1	6		15	61	13	0,4	
№255	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	4,4	4,1	33	177	0,3			20	182	53	2	
№334	Сосиска отварная	70	9,27	18,6	3,4	218,08				36,44	253,45	54,1	3,1	
№588	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Салат из квашенной капусты	100	1,6	4,9	9,8	87	0,04	20		62	39	16	0,7	
С61994№81	Фрукты	150	1,5	0,1	21	89	0,04	5		8	28	42	0,6	
Итого			25,76	32,8	136,4	935,08	0,61	33,2		175,44	698,45	218,3	9,2	
Всего			39,21	56,7	270,9	1746,68	0,81	35,4	132	234,64	783,49	253,9	11,85	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)			
			Белк и	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
Второй День (вторник)													
Завтрак													
156	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1		0,06	116	202	96,4	2,9
	Сыр порциями	12	5,3	5,5		72	0,02	0,3	0,05	200	108	10	0,2
35	Кофейный напиток С молоком	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002		0,02	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8
Итого			17,2	18,8	88,3	594,7	0,182	0,3	0,13	407,76	420,98	130,2	4,058
Обед													
600	Суп гороховый	250	8	9,9	26	225,1				62,4	166,9	48,13	2,5
31	Макароны отварные	100/5	0,8	11,5	44,5	284,7				19,5	48,9	8,9	0,9
	Котлеты куриные	120	18,2	10,04	13,8	222	0,08	0,8	40	58	108	30	1,8
	Сок	200	0,8		18	76	0,02	3,0		14	14	8	0,6
322	Салат из свежей моркови	100	1,5	5,5	6,3	80,7				29,79	51,98	34,67	
521	Кисель с витамином С	200			11,66	46,64		42		19,07	11,33	5,5	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8
Итого			35,2	38,64	154,46	1116,14	0,23	45,8	40	224,76	528,11	169,4	8
Всего			52,4	57,44	242,76	1710,84	0,412	46,1	40,13	632,52	949,09	299,6	12,058

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Третий День (среда)															
Завтрак															
306	Оладьи с творогом со сметаной	100/10	18,2	16.9	73.12	517.38	0	0	0.06	244.8	282	40,3	1,5		
36	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	132,9	129,3	40,5	1,5		
Итого			22,56	20,3	102,48	682,86	0	0	0,08	377,7	411,3	80,8	3		
Обед															
89	Суп рисовый	250	7,1	7.9	22.03	187,62				38,94	115.11	34.8	1.39		
	Пельмени с маслом сливочным	150	9	19	27	308	0.17			17	78	13	0.9		
С61983№1009	Чай с витамином С	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8		
Итого			22,09	28,6	97,23	732,62	0,3	2,2		89,94	328,11	88	4,69		
Всего			64,12	48,9	199,71	1415,48	0,3	2,2	0,08	467,64	739,41	168,8	7,69		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины, (мг)			Минералы и вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Четвертый день (четверг)														
Завтрак														
С62003№160	Суп молочный вермишелевый	200	4,4	5,2	19,9	148	0,06	0,65		135,6	49,0	18	0,4	
	Яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,3	63,2	0,03	42	50	22	77	5	1,0	
	Чай с сахаром	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06				8,8	54	13,2	0,8
Итого			12,69	11	54,2	372,2	0,15	44,85	50	178,4	188	42,2	3	
Обед														
110	Борщ	250	4,3	6,6	15	137	0,02	11		60	40	9	0,8	
465	Рис рассыпчатый	100/5	3,3	4,2	36	186	0,2			7,8	90	4,9	0,5	
444	Птица тушеная	53/70	12,5	13		183	0,07	0	0,02	86	144	8	1,2	
521	Кисель с витамином С	200			11,66	46,64		42		19,07	11,33	5,5	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
№93ч.2	Винегрет овощной	100	1,9	10,0	8,5	131	0,02	10,4		129,3	44,7	20,5	0,8	
	раст.маслом													
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Фрукты	100	1,5	0,1	21	89	0,04	5	0	8	28	42	0,6	
Итого			29,4	35,6	126,36	953,64	0,48	68,4	0,02	332,17	485,03	124,1	6,1	
Всего			42,09	46,6	180,56	1325,84	0,68	113,25	50,02	510,57	673,03	166,3	9,1	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минералы,вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
C61983№411	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	3,96	5,9	32	199,6	0,04	0	0	15,4	23,04	6,4	0,25	
	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	82,97	36,98	10,6	0,158	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Вафли	50	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04			10	33	2	0,6	
Итого			11,96	11,4	165,6	797,4	0,142		0,02	117,17	147,02	32,2	1,808	
Обед														
148	Суп с макаронными изделиями	250	3	3,4	21	127	0,1	6		15	61	13	0,4	
255	Картофельное пюре	200	3,0	4,4	29,6	164	0,15	4,1		21	78	10	0,6	
C61983№519	Рыба тушеная (минтай)	70	11,4	11,6	2,25	159	0,05	2,2	15	25,5	84,0	21	0,45	
C61994№81	Салат из солёных огурцов с растительным маслом	80	1,6	4,9	9,8	87	0,04	20	0,6	62	39	16	0,7	
	Сок	200	0,8		18	76	0,02	3,0		14	14	8	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
Итого			26,1	26,4	112,45	839	0,466	45,3	15,6	175,5	414	111,2	5,55	
Всего			38,06	37,8	278,05	1636,4	0,608	77,5	15,62	292,67	561,02	143,4	7,358	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Шестой день (понеделник)														
Завтрак														
156	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1		0,06	116	202	96,4	2,9	
	Яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,3	63,2	0,03	42	50	22	77	5	1,0	
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	3,50	66	0,03	0,60	0,01	124	95	0,01	0,10	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
Итого			20,3	19,6	59,6	501,2	0,22	42,6	50,07	270,8	428	114,61	4,8	
Обед														
600	Суп гороховый	250	8	9,9	26	225,1				62,4	166,9	48,13	2,5	
№255	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	4,4	4,1	33	177	0,3			20	182	53	2	
№334	Сосиска отварная	70	9,27	18,6	3,4	218,08				36,44	253,45	54,1	3,1	
47	Салат из белокочанной капусты	100	0.94	3,06	4,92	51,01	0,01	15,18		25,27	18,60	8,61	0,34	
С61983№1009	Чай с витамином С	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Фрукты	150	1,5	0,1	21	89	0,04	5	0	8	28	42	0,6	
Итого			30,75	37,46	142,52	1024,19	0,54	29,38		237,11	817,95	265,04	11,34	
Всего			66,85	57,06	202,12	1525,39	0,76	71,98	50,07	507,91	1245,95	379,65	16,14	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая Ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Седьмой День (вторник)														
Завтрак														
С61983№411	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	2,8	2,9	11	80,8	0,04	0,4	14,9	86,8	27,6	13,5	0,1	
	Оладьи сахаром	60	5,60	9	40	260	0,07	0,1	0,07	51,5	90,3	12	0,9	
36	Какао с сахаром	200	4,36	3,4	29,6	165,48	0	0	0,02	132,9	129,3	40,5	1,5	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
Итого			15,76	16,5	100,6	611,28	0,17	0,5	14,99	280	301,2	79,2	3,3	
Обед														
601	Рассольник Ленинградский	250	5,3	7,9	22,03	187,62				38,94	115,11	34,8	1,39	
31	Макароны отварные	100/5	0,8	11,5	44,5	284,7				19,5	48,9	8,9	0,9	
	Котлеты куриные	120	18,2	10,04	13,8	222	0,08	0,8	40	58	108	30	1,8	
521	Кисель с витамином С	200			11,66	46,64		42		19,07	11,33	5,5	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
322	Салат из свежей моркови	100	1,5	5,5	6,3	80,7				29,79	51,98	34,67		
Итого			31,7	36,64	132,49	1002,66	0,21	42,8	40	187,3	462,32	148,07	6,29	
Всего			47,46	53,14	233,09	1613,94	0,38	43,3	54,99	467,3	763,52	227,27	9,59	

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)				
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Восьмой День (среда)														
Завтрак														
156	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1		0,06	116	202	96,4	2,9	
43	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	51,2	38	29,3	0	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
	Вафли	50	3,2	2,8	81,1	342,1	0,04			10	33	2	0,6	
Итого			14,5	14,6	175,1	871,7	0,2	42	0,06	186	327	140,9	4,3	
Обед														
110	Борщ на бульоне	250	4,3	6,6	15	137	0,02	11		60	40	9	0,8	
465	Рис рассыпчатый	100/5	3,3	4,2	36	186	0,2			7,8	90	4,9	0,5	
444	Птица тушеная	53/70	12,5	13		183	0,07	0	0,02	86	144	8	1,2	
52	Овощной салат	100	0,84	4,87	4,96	74,81	0,01	5,7		21,09	24,58	16,54	1,06	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
С61983№1009	Чай с витамином С	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8	
	фрукты	150	0,8	0,8	19,6	90	0,02	7,5		12	8,25	6,75	1,65	
Итого			27,73	31,17	123,76	907,81	0,45	26,4	0,02	220,89	441,83	85,39	7,61	
Всего			42,23	45,77	298,86	1779,51	0,65	68,4	0,08	406,89	768,83	226,29	11,91	

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)			Минеральные вещества, (мг)					
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
Девятый день (четверг)															
Завтрак															
СБ1983№411	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	3,96	5,9	32	199,6	0,04	0	0	15,4	23,04	6,4	0,25		
СБ1983№1009	Чай с сахаром	200	0,09		14	56	0	2,2	0	12	8,0	6,0	0,8		
	Сыр порциями	12	5,3	5,5		72	0,02	0,3	0,05	200	108	10	0,2		
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8		
Итого			12,35	12,6	66	432,6	0,12	2,5	0,05	236,2	193,04	35,6	2,05		
Обед															
148	Суп с макаронными изделиями	250	3	3,4	21	127	0,1	6		15	61	13	0,4		
	Пельмени с маслом сливочным	150	9	19	27	308	0,17			17	78	13	0,9		
44	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0	0	27	108	0,008	42	0	13,75	2,756	4,25	0,627		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8		
	Фрукты	100	1,5	0,1	21	89	0,04	5	0	8	28	42	0,6		
Итого			19,4	24,2	130,2	813	0,448	53		75,75	296,756	106,45	4,127		
Всего			31,75	36,8	196,2	1245,6	0,568	55,5	0,05	311,95	489,796	142,05	7,6		

№ Рецепта	Наименование блюда	Масса порции, (гр)	Пищевые вещества, (гр)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины,(мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Угл.		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Десятый день (пятница)														
Завтрак														
C61983№411	Каша молочная рисовая маслом сливочным	200	2,8	2,9	11	80,8	0,04	0,4	14,9	86,8	77,8	13,5	0,1	
36	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	132,9	129,3	40,5	1,5	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
Итого			10,16	7,5	60,36	351,28	0,1	0,4	14,92	228,5	261,1	67,2	2,4	
Обед														
600	Суп гороховый	250	8	9,9	26	225,1				62,4	166,9	48,13	2,5	
255	Картофельное пюре	200	3,0	4,4	29,6	164	0,15	4,1		21	78	10	0,6	
C61983№519	Рыба тушеная (минтай)	70	11,4	11,6	2,25	159	0,05	2,2	15	25,5	84,0	21	0,45	
C61994№81	Салат из свёклы	100	1,6	4,9	9,8	87	0,04	20	0,6	62	39	16	0,7	
	Сок	200	0,8		18	76	0,02	3,0		14	14	8	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	14,2	76	0,07			13,2	73	21	0,8	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	1,2	20	105	0,06			8,8	54	13,2	0,8	
Итого			30,7	32,5	119,85	892,1	0,39	29,3	15,06	206,9	508,9	137,33	6,45	
Всего			40,86	40	180,21	1243,38	0,49	29,7	29,98	435,4	770	204,53	8,85	