

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Белгородской области в
Алексеевском районе



А.Г. Харченко

Утверждаю:
Директор МБОУ «Засосенская
средняя общеобразовательная
школа»



А.С. Соколов

***Примерное 10 – дневное меню
для обучающихся на весенне – летний период
7-11 лет
2020-2021 учебного года***

**по муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению
«Засосенская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.Л.Яценко»
Красногвардейского района Белгородской области**

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный рисовый	250	6.2	7.9	23.2	188	0.075	1.5	0.075	0.25	74.25	158.5	29.75	0.75
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		18.87	38.60	100.85	831.20	0.256	65.9	8.289	1.23	645.65	577.3	115.05	1.02
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
451/587	Котлета с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	150	3.5	4.1	23.5	147	0,09	-	-	2.67	10.41	50.55	22.57	1,29
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
699	Лимонный напиток	200	0.1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		22.53	26.68	106.84	671.1	0.264	8.61	60.008	3.606	65.34	197.82	70.11	29.28

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	5,6	6.4	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.4	0.13	4	321.4	296.1	58.3	3.93
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0,020	1.6	0.8	0,176	11.40	34.40	12.40	0,4
437	Гуляш	80	11.12	5.20	3.2	105.6	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.24	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4.2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фр	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24.30	26.14	110.54	778.4	0.319	60.89	1.7	6.606	191.87	664.94	152.48	9.03

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный манный	250	6.6	7.8	21.5	182	0,075	1,5	0,075	0,25	74,25	158,5	29,75	0,75
	Пряник	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	100	0,3	-	12.9	60	0,03	10	5	0,2	16	12	9	
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		18.22	38.20	99.19	815.20	0.246	15.50	5.229	1.05	627.65	566.30	111.05	1.230
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0,04	9.8	0.8	0,20	37.20	97.80	25.80	2
436	Жаркое подомашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	30.6	118	0.06	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		26.85	15.56	94.78	620.8	0.31	15.30	56.2	1.06	99.02	283	91.34	4.44

4 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.50	20.30	1.98	369.5	379.80	89.6	1.420
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
374	Рыба тушеная	80	6.36	3.06	3.36	67.2	0.004	2.92	360.23	0.26	20.97	72.45	22.61	0,53
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с /фрукт.	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		18.36	27.66	110	767.60	0.268	38.72	384.04	3.996	151.37	317.45	101.11	3.66

5 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
494/587	Куры тушеные с соусом	110/20	21.12	8.36	0,88	167.2	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая	150	8.4	10.08	41.25	303	0,02	0,04	0,04	3.4	16.8	163.8	112.2	3.8
648	Кисель	200	0,6	-	30.6	118	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		41.38	28.62	126.07	925.8	0.173	42.94	243.76	7.04	139.5	364.10	200.27	7.13

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный пшениный	250	6.2	7.9	23.2	188	0.125	1.75	0.05	2.5	200	211	48.75	3.25
	Молоко 3.2%	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	-	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		17.77	36.90	123.90	701.39	0.306	66.15	8.264	3.48	771.40	629.8	134.1	3.97
	Обед													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
451/587	Котлета с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	150	3.5	4.1	23.5	147	0,09	-	-	2.67	10.41	50.55	22.57	1,29
699	Лимонный напиток	200	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб	60	0.1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	Итого		22.53	26.68	106.84	671.1	0.264	8.61	60	3.606	65.34	97.82	70.11	29.28

7-й день

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.8
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Груша	150	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко 3.2%	200	4.9	6.4	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.80	0.190	4.180	321.4	296.1	58.30	4.47
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшениной крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0,020	1.6	0.8	0,176	11.40	34.40	12.40	0,4
437	Гуляш	80	11.12	5.20	3.2	105.6	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.2	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4.2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24.30	26.14	110.54	778.4	0.319	60.89	1.70	6.606	191.87	664.9	152.48	9.03

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
160	Суп молочный с макарон.изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.078	1.6	0.074	0.25	74.25	159,2	29.86	0.73
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		13.80	14.90	71.70	419	0.189	14.40	5.114	0.45	331.65	353	67.16	3.21
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0,04	9.8	0.8	0,20	37.20	97.80	25.80	2
436	Жаркое домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	30.6	118	0.006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		26.85	15.56	94.78	620.8	0.256	15.3	56.2	1.06	99.02	283	91.34	4.44

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.10	20.24	1.8	369.5	379.8	89.6	1.48
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
132	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2.4	1.6	16.08	108	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
374	Тефтеля с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.004	2.92	360.23	0.26	20.97	72.45	22.61	0,53
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		23.53	33.88	119.28	900.7	0.268	38.72	384.07	3.996	151.37	317.5	101.11	3.66

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Чай	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
494/587	Куры тушеные с соусом	110/20	21.12	8.36	0,88	167.2	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
511	Рис отварной	150	3,6	9	35.7	244.5	0,02	0,4	0,04	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
648	Кисель	200	0,6	-	31.4	118	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		36.58	27.54	121.32	867.3	0.173	43.30	1243.76	3.840	146.3	281.9	132.87	4.53

Меню разработано на основе сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г

Согласовано:
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Белгородской области в
Алексеевском районе



А.Г. Харченко

Утверждаю:
Директор МБОУ «Засосенская
средняя общеобразовательная
школа»



А.С. Соколов

***Примерное 10 – дневное меню
для обучающихся на весенне – летний период
12-18 лет
2020-2021 учебного года***

**по муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению
«Засосенская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.Л.Яценко»
Красногвардейского района Белгородской области**

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный рисовый	250	6.2	7.9	23.2	188	0.075	1.5	0.075	0.25	74.25	158.5	29.75	0.75
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		18.87	38.60	100.85	831.20	0.256	65.9	8.289	1.23	645.65	577.3	115.05	1.02
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
451/587	Котлета с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	180	4.2	4.9	28.20	176.4	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
699	Лимонный напиток	200	0,1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		29.76	32.8	127.2	912.4	0.299	9.01	60.208	4.536	71.66	223.27	80.74	29.81

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Итого		18.42	21.57	130.03	763.15	0.181	10.4	0.13	4	321.4	296.1	58.3	3.93
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшениной крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.24	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фр	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		28.86	28.9	121.4	865	0.324	61.29	1.9	6.65	174.552	673.54	155.58	9.13

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный манный	250	6.6	7.8	21.5	182	0,075	1,5	0,075	0,25	74,25	158,5	29,75	0,75
	Пряник	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко 3.2%	200	6	6,4	9,4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	100	0,3	-	12,9	60	0,03	10	5	0,2	16	12	9	
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		18.22	38.20	99.19	815.20	0.246	15.50	5.229	1.05	627.65	566.30	111.05	1.230
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	250	2	5.2	13.1	106	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
436	Жаркое по- домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	51.4	124	0,02	1.2	0,2	0.18	14.2	8.6	1.4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0.55	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		32.91	19.45	130.8	819.5	0.775	18.55	56.4	1.29	97.32	276.45	97.79	4.94

4 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.50	20.30	1.98	369.5	379.80	89.6	1.420
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
374	Рыба тушеная	100	10.6	5.1	5.6	112	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с /фрукт.	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24.36	30.7	123.1	872	0.324	40.09	504.34	4.126	161.21	350.2	11.74	3.94

5 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
493/587	Куры тушеные с соусом	130/20	24.96	9.88	1.04	197.6		8.287	394.1	1.09	42.16	91.75	45.13	1.11
297	Каша гречневая	180	10.08	12.96	49.5	363.6	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
648	Кисель из концентрата	200	0,6	-	51.4	124	0,02	1.2	0,2	0.18	14.2	8.6	1.4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		49.4	34.54	166.94	1093.2	0.330	46.891	395.324	7.64	144.71	368.25	199.63	7.6

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный пшеничный	250	6.2	7.9	23.2	188	0.125	1.75	0.05	2.5	200	211	48.75	3.25
	Молоко 3.2%	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	-	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		17.77	36.90	123.90	701.39	0.306	66.15	8.264	3.48	771.40	629.8	134.1	3.97
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
451/587	Котлета с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0.07	0.07	36.4	0,16	10,93	57,47	20,04	0,66
332	Макароны отвар.	180	4.2	4.9	28.20	176.4	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
699	Лимонный напиток	200	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		29.76	32.8	127.2	912.4	0.299	9.01	60.208	4.536	71.66	223.27	80.74	29.81

7 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.80	0.190	4.180	321.4	296.1	58.30	4.47
	Обед													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.2	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
25	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		28.86	28.9	121.4	865	0.324	61.29	1.9	6.65	174.552	673.54	155.58	9.13

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
160	Суп молочный с макарон.изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.078	1.6	0.074	0.25	74.25	159,2	29.86	0.73
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		13.60	14.90	56.70	361	0.189	14.40	5.114	0.45	331.65	353	67.16	3.21
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	250	2	5.2	13.1	106	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
436	Жаркое по-домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	31.4	124	0,02	1.2	0,02	0.18	14.2	8.6	1.4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		32.91	19.45	130.8	819.5	0.775	17.75	56.4	1.11	108.32	307.45	97.79	4.94

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	11.25	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.10	20.24	1.8	369.5	379.8	89.6	1.48
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
132	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3	4.5	20.1	135	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
374	Тефтеля с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
25	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		30.16	41.5	135.3	1043	0.419	50.84	503.72	4.056	174.46	399.9	130.49	3.79

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед		-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	<i>Обед</i>													
214	Капуста тушеная	100	2.5	4.6	10.7	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
493/587	Куры тушеные с соусом	130/20	24.96	9.88	1.04	197.6		8.287	394.1	1.09	42.16	91.75	45.13	1.11
511	Рис отварной	180	4.32	10.8	42.84	293.4	0,02	0,4	0,04	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
648	Кисель	200	0,6	-	51.4	196	0,02	1.2	0,02	0,18	14.2	8.6	1,4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого</i>		43.64	32.38	160.28	1095	0.15	47.287	395.18	4.44	151.51	286.05	132.23	5

Меню разработано на основе сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г

Согласовано:
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Белгородской области в
Алексеевском районе



А.Г. Харченко

Утверждаю:
Директор МБОУ «Засосенская
средняя общеобразовательная
школа»



А.С.Соколов

***Примерное 10 – дневное меню
для обучающихся на осенне –зимний период
12-18 лет
2020-2021 учебного года***

**по муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению
«Засосенская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.Л.Яценко»
Красногвардейского района Белгородской области**

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный рисовый	250	6.2	7.9	23.2	188	0.075	1.5	0.075	0.25	74.25	158.5	29.75	0.75
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		18.87	38.60	100.85	831.20	0.256	65.9	8.289	1.23	645.65	577.3	115.05	1.02
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
451/587	Котлета с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	180	4.2	4.9	28.20	176.4	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
699	Лимонный напиток	200	0,1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		29.76	32.8	127.2	912.4	0.299	9.01	60.208	4.536	71.66	223.27	80.74	29.81

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.4	0.13	4	321.4	296.1	58.3	3.93
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0,03	35	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.24	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фр	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		27.76	29.4	119.6	859	0.324	60.89	1.9	6.65	194.72	673.54	155.58	9.13

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный манный	250	6.6	7.8	21.5	182	0,075	1,5	0,075	0,25	74,25	158,5	29,75	0,75
	Пряник	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед 10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
	Яблоко	100	0,3	-	12.9	60	0,03	10	5	0,2	16	12	9	
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		18.22	38.20	99.19	815.20	0.246	15.50	5.229	1.05	627.65	566.30	111.05	1.230
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	250	2	5.2	13.1	106	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
436	Жаркое домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	51.4	196	0,02	1.2	0,02	0.18	14.2	8,6	1,4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0.55	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		32.91	19.45	130.8	819.5	0.761	17.75	56.4	1.11	108.32	307.45	97.79	4.94

4 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.50	20.30	1.98	369.5	379.80	89.6	1.420
	<i>Обед</i>													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
374	Рыба тушеная	100	10.6	5.1	5.6	112	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с /фрукт.	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24.36	30.7	123.1	872	0.324	40.09	504.34	4.126	161.21	350.2	11.74	3.94

5 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	<i>Обед</i>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	94	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
493/587	Куры тушеные с соусом	130/20	24.96	9.88	1.04	197.6		8.287	394.1	1.09	42.16	91.75	45.13	1.11
297	Каша гречневая	180	10.08	12.96	49.5	363.6	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
648	Кисель	200	0,6	-	51.4	118	0,02	1.2	0,02	0.18	14,2	8.6	1.4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		48.3	35.04	165.5	1087.2	0.33	46.891	395.14	7.64	144.71	368.25	199.63	7.60

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный пшеничный	250	6.2	7.9	23.2	188	0.125	1.75	0.05	2.5	200	211	48.75	3.25
	Молоко 3.2%	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	-	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		17.77	36.90	123.90	701.39	0.306	66.15	8.264	3.48	771.40	629.8	134.1	3.97
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2.5	3	18.3	113	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
451/587	Котлета с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0.07	0.07	36.4	0,16	10,93	57,47	20,04	0,66
332	Макароны отвар.	180	4.2	4.9	28.20	176.4	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
699	Лимонный напиток	200	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		29.76	32.8	127.2	912.4	0.299	9.01	60.208	4.536	71.66	223.27	80.74	29.81

7 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.80	0.190	4.180	321.4	296.1	58.30	4.47
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0,03	35,6	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
437	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.2	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
25	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		27.76	29.4	119.6	859	0.324	60.89	1.9	6.65	194.72	673.5	155.58	9.13

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
160	Суп молочный с макарон.изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.078	1.6	0.074	0.25	74.25	159,2	29.86	0.73
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		13.60	14.90	56.70	361	0.189	14.40	5.114	0.45	331.65	353	67.16	3.21
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	250	2	5.2	13.1	106	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
436	Жаркое по-домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	51.4	118	0,02	1.2	0,02	0.18	14,2	8,6	1,4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		32.91	19.45	130.8	819.5	0.761	17.75	56.4	1.11	108.32	307.45	97.79	4.94

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	11.25	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.10	20.24	1.8	369.5	379.8	89.6	1.48
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
132	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3	4.5	20.1	135	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
374	Тефтеля с соусом	100/20	15.9	14.4	16	261	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
25	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		30.16	41.5	135.3	1043	0.419	50.84	503.72	4.056	174.46	399.9	130.49	3.79

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Чай	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед		-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	21.15	50.77	89.51	900.86	21.15	50.77	89.51	900.86
	<i>Обед</i>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	118	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом горохом	250	6.2	5.6	22.3	167	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
493/587	Куры тушеные с соусом	130/20	24.96	9.88	1.04	197.6		8.287	394.1	1.09	42.16	91.75	45.13	1.11
511	Рис отварной	180	4.32	10.8	42.84	293.4	0,02	0,4	0,04	0,2	23,6	81,6	44,8	1,2
648	Кисель	200	0,6	-	31.4	124	0,02	1.2	0,02	0.18	14,2	8,6	1,4	0,64
	Хлеб	80	5.06	1,5	32	147	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		48.3	35.04	165.5	1087.2	0.150	47.287	395.18	4.44	151.51	286.05	132.23	5

Меню разработано на основе сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г

Согласовано:
Начальник территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Белгородской области в
Алексеевском районе



А.Г. Харченко

*Согласовано
АС Харченко*

Утверждаю:
Директор МБОУ «Засосенская
средняя общеобразовательная
школа»



А.С. Соколов

***Примерное 10 – дневное меню
для обучающихся на осенне – зимний период
7-11 лет
2020-2021 учебного года***

**по муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению
«Засосенская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Н.Л.Яценко»
Красногвардейского района Белгородской области**

1-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
161	Суп молочный рисовый	250	6.2	7.9	23.2	188	0.075	1.5	0.075	0.25	74.25	158.5	29.75	0.75
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		18.87	38.60	100.85	831.20	0.256	65.9	8.289	1.23	645.65	577.3	115.05	1.02
	<i>Обед</i>													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
451/587	Котлета с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	150	3.5	4.1	23.5	147	0,09	-	-	2.67	10.41	50.55	22.57	1,29
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
699	Лимонный напиток	200	0.1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	<i>Итого</i>		22.53	26.68	106.84	671.1	0.264	8.61	60.008	3.606	65.34	197.82	70.11	29.28

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	5,6	6.4	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.2
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.4	0.13	4	321.4	296.1	58.3	3.93
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0,03	35	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0,020	1.6	0.8	0,176	11.40	34.40	12.40	0,4
437	Гуляш	80	11.12	5.20	3.2	105.6	0,048	5.89	0,64	0,68	20.17	410.24	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4.2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фр	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		23.20	26.64	108.74	772.40	0.319	60.49	1.7	6.606	191.87	664.94	152.48	9.03

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный манный	250	6.6	7.8	21.5	182	0,075	1,5	0,075	0,25	74,25	158,5	29,75	0,75
	Пряник	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	100	0,3	-	12.9	60	0,03	10	5	0,2	16	12	9	
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		18.22	38.20	99.19	815.20	0.246	15.50	5.229	1.05	627.65	566.30	111.05	1.230
	Обед													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0,04	9.8	0.8	0,20	37.20	97.80	25.80	2
436	Жаркое подомашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	30.6	118	0.06	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		26.85	15.56	94.78	620.8	0.31	15.30	56.2	1.06	99.02	283	91.34	4.44

4- день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0.6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.50	20.30	1.98	369.5	379.80	89.6	1.420
	<i>Обед</i>													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
374	Рыба тушеная	80	6.36	4.08	3.36	4.48	0.004	2.92	360.23	0.26	20.97	72.45	22.61	0,53
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с /фрукт.	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		20.48	28.68	111.12	804.40	0.268	38.72	384.04	3.996	151.37	317.45	101.11	3.66

5 день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	0,151	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0,03	35	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
494/587	Куры тушеные с соусом	110/20	21.12	8.36	0,88	167.2	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая	150	8.4	10.08	41.25	303	0,02	0,04	0,04	3.4	16.8	163.8	112.2	3.8
648	Кисель	200	0,6	-	30.6	118	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24.02	23.03	124.79	798.8	0.184	43.3	1.9	7.05	133.72	717.74	233.78	11.73

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
161	Суп молочный пшеничный	250	6.2	7.9	23.2	188	0.125	1.75	0.05	2.5	200	211	48.75	3.25
	Молоко 3.2%	200	4.9	6.4	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Печенье	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Апельсин	100	1,35	-	12,15	60	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		17.77	36.90	123.90	701.39	0.306	66.15	8.264	3.48	771.40	629.8	134.1	3.97
	Обед													
	Икра кабачковая консервированная	100	2	9	8.5	122	0.023	2.34	22.8	0.006	16	18.9	5.7	0.38
138	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2	2.4	14.64	90.4	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
451/587	Котлета с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.07	0.07	36.4	0,16	10.93	57.47	20.04	0,66
332	Макароны отвар.	150	3.5	4.1	23.5	147	0,09	-	-	2.67	10.41	50.55	22.57	1,29
699	Лимонный напиток	200	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Хлеб	60	0.1	-	24.2	93	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	26
	Итого		22.53	26.68	106.84	671.1	0.264	8.61	60	3.606	65.34	97.82	70.11	29.28

7-й день

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Блины с повидлом	200	7.32	16.2	107.8	618	0.07	0.1	0.07	3.4	51.5	90.3	12.0	0.8
693	Какао	200	4.9	5	32.5	190	0.08	3.0	0.1	0.18	240	180	28	0.14
	Груша	100	0.6	0.45	15.45	64.35	0.03	7.5	0.02	0.60	28.5	24	18.0	3.45
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		23.3	28.05	173.15	1010.35	0.181	10.4	0.13	4	321.4	296.1	58.3	3.93
	Обед													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	45.1	8.9	88	0,03	35	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
138	Суп картофельный с пшениной крупой	200	2.08	4.24	11.44	92.8	0,020	1.6	0.8	0,176	11.40	34.40	12.40	0,4
437	Гуляш	80	11.12	5.20	3.2	105.6	80	5.89	0,64	0,68	20.17	410.2	61.28	5.28
520	Картофельное пюре	200	4.2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		23.20	26.64	108.74	772.40	0.319	60.49	1.7	6.606	191.87	664.9	152.48	9.03

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
	Молоко 3.2%	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
160	Суп молочный с макарон.изделиями	250	7	7.9	24.7	141	0.078	1.6	0.074	0.25	74.25	159,2	29.86	0.73
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	68	0,03	10	5	0,2	16	12	9	2,2
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	<i>Итого</i>		13.80	14.90	71.70	419	0.189	14.40	5.114	0.45	331.65	353	67.16	3.21
	<i>Обед</i>													
	Зеленый горошек консервированный	100	3	0.5	7.3	58	0.055	5	3.2	0.1	11	31	10.5	0.35
114	Борщ	200	1.6	4.16	10.48	84.8	0,04	9.8	0.8	0,20	37.20	97.80	25.80	2
436	Жаркое по- домашнему	200	17.8	9.8	21.6	250	0.1	0.1	52	0.21	15.62	82.1	28.64	0.94
648	Кисель	200	0.6	-	30.6	118	0.006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого</i>		26.85	15.56	94.78	620.8	0.256	15.3	56.2	1.06	99.02	283	91.34	4.44

9-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
366	Творожная запеканка со сметаной	200/20	30	9.98	10.28	179.25	0.06	0.3	0.2	1.4	120.1	170	19.3	0.6
	Кекс	50	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Банан	200	2,25	0,15	31,5	78	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Итого		43.57	40.53	107.28	830.45	0.181	13.10	20.24	1.8	369.5	379.8	89.6	1.48
	Обед													
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.023	16.2	22.8	0.006	6	18.9	5.7	0.38
132	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2.4	1.6	16.08	108	0,020	1.6	0.8	0,18	11.40	34.40	12.40	0,4
374	Тефтеля с соусом	80/20	11.13	10.08	11.2	182.7	0.004	2.92	360.23	0.26	20.97	72.45	22.61	0,53
520	Картофельное пюре	200	4,2	11	29	252	0,16	17,6	0,04	3	77,8	119,6	34	1,2
639	Компот из с/фруктов	200	0,6	-	31.4	124	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		23.53	33.88	119.28	900.7	0.268	38.72	384.07	3.996	151.37	317.5	101.11	3.66

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
333	Макароны с сыром	150	4	11.2	23.18	216	0.05	0.3	0.07	2.0	126.1	94.7	11.6	0.7
6	Бутерброд с колбасой	35	5.83	9.17	0.83	111.66	0.1	-	-	-	14.5	89	11	0.85
	Печенье	50	5.12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2
	Чай	200	0.2	-	15	58	-	-	-	-	6	4	3	0,4
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		21.15	50.77	89.51	900.86	21.15	3,8	0,14	2,8	327,7	342,6	49,7	1,88
	<i>Обед</i>													
43	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	28,6	18,4	1
139	Суп картофельный с горохом	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
494/587	Куры тушеные с соусом	110/20	21.12	8.36	0,88	167.2	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
648	Кисель	200	0,6	-	31.4	118	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	60	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		36.745	21.31	85.22	663	0.201	48.79	244.36	4.32	142.87	610.54	149.35	8.61

Меню разработано на основе сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004г