

Директор МБОУ «Русскоигнашкинская СОШ»

О.В.Осокина

31 08 2021 г.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей 12-18 лет
МБОУ «Русскоигнашкинская СОШ»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	21.71	16.55	15	295	0.13	5.2	25.88	0	42.3	194.24	48.7	2.09
377	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0	112.55	185.54	99.08	18.42
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	24.7	18.97	80.5	510.43	0.34	8.87	25.89	0.84	168.86	481.78	170.98	21.83

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний,весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порци	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
688	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21	0	4.86	37.17	21.12	1.11
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	13.87	7.85	6.53	150	0.1	3.35	0.01	0	52.11	238.46	59.77	0.96
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	24.59	13.65	79.83	504.55	0.36	3.35	21.01	0.84	76.98	377.63	104.1	3.79

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
185	Каша пшенная молочная жидкая	250	7.44	8.8	35.2	249.6	0.18	0.54	0	0	129.2	0	0	1.18
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	0.04	1.3	0.01	0	122	90	14	0.56
458	Булочка с начинкой	80	10.5	6.26	33.3	230	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	580	23.86	19.58	110.69	710.5	0.42	1.84	0.01	0.84	265.21	192	37.2	3.06

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша рассыпчатая(гречнев ая)	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	208.5	67.5	3.95
591	Гуляш	100	19.72	17.89	4.76	168.2	0.17	1.28	0	0	24.36	194.69	26.01	2.32
377	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0	112.6	185.54	99.08	18.42
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	24.49	25.92	84.81	614.08	0.56	4.95	0.03	0.84	163.9	690.73	215.79	26.01

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность(кк ал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
417	Макароны отварные с овощами	180	19.58	1.18	33.12	145.03	0.01	3.46	0.05	0	54.39	0.34	12.88	0.03
608	Котлеты, биточки, шницели	100	2.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12	23	0	35	133.1	25.7	1.2
945	Чай с лимоном	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0	0.08	0	33	67.5	10.5	0.4
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	590	21.9	13.3	89.83	572.13	0.31	3.58	23.13	0.84	136.4	302.94	72.28	2.95

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
436	Жаркое по - домашнему	200	31.96	8.67	37.09	307.67	0.13	5.61	15	0	19.44	210.6	41.06	2.52
55	Винегрет овощной	100	0.93	3.86	4.8	57.8	0.18	3.11	0	0	13.94	0	0	0.41
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	610	20.36	21.35	73.64	551.57	0.51	8.72	15	0.84	53.39	312.6	64.26	4.65

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
321	Рагу из овощей	150	2.29	11	14.44	166	0.07	8.67	31	0	23.9	61.8	27.8	0.98
293	Птица запеченая	100	17.65	14.58	4.7	221	0.05	0.02	43	0	54.5	132.9	20.3	1.62
377	Чай с лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	0.01	3.67	0.01	0	112.6	185.5	99.08	18.42
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	22.85	28	74.4	602.43	0.33	12.36	74.01	0.84	205	482.2	170.4	22.34

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
173	Каша рисовая молочная вязкая	250	7.76	10	43.52	296	0.08	0.86	0	0	195.2	0	0	0.62
458	Булочка с начинкой	80	10.5	6.26	33.3	230	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
15	Кисель с витаминами "Витошка"	200	3.9	3.1	25.16	145	0.36	22.9	0.152	2.5	0	0	0	0
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	640	19.4	20.64	119.73	829.1	0.71	23.76	0.152	3.84	223.2	169.2	33.2	2.25

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
304	Плов из птицы	250	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48	0	45.1	199.3	47.5	2.19
376	Сок	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	21.386	18.28	87.24	563.1	0.26	1.01	48	0.84	65.11	301.3	70.7	3.91

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний, весенне- летнее

Возрастная категория: с 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
436	Жаркое по - домашнему	250	31.96	8.67	37.09	307.67	0.13	5.61	15	0	19.44	210.63	41.06	2.52
945	Чай с молоком	200	1.4	1.6	16.4	86	0.02	0	0.08	0	33	67.5	10.5	0.4
7	Хлеб ржаной	60	2.6	0.48	1.05	72.4	0.07	0	0	0.5	14	67.2	10	0.31
8	Хлеб пшеничный	50	2.4	0.8	16.7	85.7	0.13	0	0	0.34	0.01	34.8	13.2	1.01
	Итого за завтрак:	560	27.09	11.55	80.34	551.77	0.35	5.61	15.08	0.84	66.45	380.13	74.76	4.24

	Итого за 10 дней		22.28	21	85.34	614.67								
	Итого за 10 дней соотношение		14.50%	30.75%	55.53%									

Источник: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.