

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиалом

Королькова О. В.



СОГЛАСОВАНО:

(Handwritten signature)

« 30 » 09 2020г.

Примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся 5 – 9 классов
Филиала «Окнийская школа» МБОУ «Средняя школа г. Новосокольники» на 2020 – 2021 учебный год.

Источник: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации под редакцией А.Я.Перевалова. Пермь, 2013

1 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№250	Каша манная с маслом	200	38.7	59.1	177,7	1397	0,42	7,1	0,40	3.8	703	682	115	2.8
№ 492	Чай	200	4.0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16.4
обед														
Салат из капусты белокоч анной с р/м	80	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,58	15,65	8,93	0,33	0,31
№133	Рассольник	250	1,99	5,11	16,92	121	0,09	7,53		9,2	24,95			0,33
№173	Картофель отварной	Картоф ель отварно й	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88
№ 343	Рыба тушеная в томате	Рыба тушена я в томате	80	7,66	3,85	2.2	74	0,09	1.96	0,01	4,2	35	20,3	3,9
№ 510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8

2 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№110	Хлеб ржано-пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№320	Сырники	135	23,6	21,8	30,1	411	0,08	0,3	0,14	0,8	202	305	31	1,0
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№ 142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	0,034	11,07			43,32			0,79
№291	Макаронные изделия отварные	150	5,21	8,24	33,4	229	0,06		0,03		17,86	42,29	7,79	0,8
№395	Сосиска отварная	60	7,65	12,06	0,64	142	0,01				24,51	88,96	10,02	1,21
№106	Огурцы свежие	80	0,45	0,05	1,42	8	0,01	2,4			12,14	21,92	7,31	0,31
№ 492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4

3 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен.	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№247	Каша овсяная	220	42,8	70,6	157,6	1437	0,90	7,1	0,40	4,0	773	1208	355	8,5
№497	Какао	200	5,0	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	-	163	150	39	1,3
обед														
№50	Салат из свеклы отварной	80	0,71	3,04	4,18	47	0,00 9	4,75			17,57	115	19	0,66
№144	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	5,81	0,15	0,9	38,07	114	5	1,21
№352	Сельдь с картофелем	80/150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,08
№ 510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8

4 день

№.реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг · Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№256	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275	0,08	0,1	0,07	1,0	207	168	20	1,1
№492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4
обед														
№106	Овощи свежие (помидоры)	80	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,4 4	0,47
№165	Суп молочный с крупой	250	7,18	6,51	23,54	182	0,10	1,13			202		7	0,63
№396	Жаркое по- домашнему	200	17,0	16,82	19,55	295	0,14	10,81			31,04	200	41,1 7	3,08
№508	Компот из сухофруктов	200			18,16	73					0,35			0,05

5 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№258	Каша пшенная	250	43,6	64,3	185,6	1495	0,93	6,8	0,42	1,2	690	1049	277	7,3
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№107	Салат из моркови с яблоком	80	0,28	1,74	2,62	27	0,015	2,31		0,1	7,06	24	14	0,4 4
№147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,7	4,82	6,68	77	0,003	20,04			50,02	25	9	0,6 6
№237	Греча отварная	150	3,53	3,05	34,63	180	0,03		0,01		16,49	70,34	23,9	0,5 7
№ 11	Гуляш	80	9,67	9,87	2,27	136	0,01	0,01	12	0,07	17,13	59,33	12,47	1,4 7
№492	Чай	200	4.0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16. 4

6 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№536	Оладьи с маслом	150	12,0	20,2	61,9	477	0,27	1,1	0,09	5,4	119	161	26	1,2
№492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4
обед														
№10	Салат из горошка консервированн ого	80	0,93	1,62	2,0	26	0,03	3,4			67,03	29	8	0,21
№128	Борщ со свежей капустой	250	1,7	4,82	6,68	77	0,00 3	20,0 4			50,02	212	10	0,66
№139	Плов с птицей	200	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,96			42,95	134	27	2,08
№510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8

7 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№253	Каша рисовая	200	31,4	59,1	185	1397	0,3	7,1	0,4	1,4	655	847	186	2,8
№ 501	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,01
обед														
№106	Огурцы свежие	80	0,45	0,05	1,42	8	0,01	2,4			12,14	21,92	7,31	0,31
№87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	1	9,11			45,3	23	9	1,26
№173	Картофель отварной	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,08
№381	Котлета мясная	80	12,07	14,53	8,42	213	0,06	0,06			33,91	143,62	23,68	2,21
№492	Чай	200	4,0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16,4

8 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№250	Каша манная	200	38,7	59,1	177,7	1397	0,42	7,1	0,4	3,8	703	682	115	2,8
№ 497	Какао	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	-	163	150	39	1,3
обед														
№ 50	Салат из свеклы отварной	80	0,71	3,04	4,18	47	0,00 9	4,75			17,57	115	19	0,66
№82	Суп овощной с мясными фрикадельками	250	6,64	5,18	15,44	139	0,13	11,2	0,2		25	84	10	1,47
№423	Капуста тушеная	150	20,65	32,37	94,28	751	0,27	171,62	0,03	0,7	554	55	24	8
№404	Курица отварная	100	12,66	8,16	0,4	124	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1
№508	Компот из сухофруктов	200			18,16	73					0,35			0,05

9 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№295	Макароны с сыром	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№1	Салат из капусты белокочанной с р/м	80	0,87	2,69	5,14	48	0,01	8,65			28,58	15,65	8,93	0,3 3
№147	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	5,81	0,15	0,9	38,07	114	5	1,2 1
№237	Греча отварная	150	3,53	3,05	34,63	180	0,03		0,01		16,49	70,34	23,9	0,5 7
№ 121	Печень по- строгановски	80	9.44	8,55	2,11	126	0,13	9,39	-	-	14,9	134	17	0,9 3
№492	Чай	200	4.0	1,0	0,8	28	0,02	2,0	-	-	196	165	88	16. 4

10 день

№.рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции с 11 до 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№-110	Хлеб ржано – пшен	30	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
-№108	Хлеб пшеничный	20	9	2,7	4,2	79	0,05		0,03	0,5	31	123	8	0,6
завтрак														
№258	Каша пшенная	250	43,6	64,3	185,6	1495	0,93	6,8	0,42	1,2	690	1049	277	7,3
№ 502	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	-	126	90	14	0,1
обед														
№106	Овощи свежие (помидоры)	80	0,62	0,11	2,07	12	0,03	6			7,39	13,57	10,44	0,4 7
№142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	9,21	85	0,034	11,07			43,32			0,7 9
№ 173	Картофель отварной	150	3,02	4,87	20,03	136	0,12	10,38	0,01		42,84	82,65	28,88	1,0 8
№343	Рыба тушеная в томате	80	7,66	3,85	2.2	74	0,09	1.96	0,01	4,2	35	20,3	3,9	0,8
№510	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	22,7	140	0,02	11,6		0,3	19	12	8	0,8