

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ»
с. Керес - *Петр*

Г. Н. Петренко

15.03.2021г.

Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для учащихся на осенне-зимний период

Дни	№ рец	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	Fe	
Понедельник 1 день	172	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	4,0	9,3	7,9	11,0	31,7	44,0	224	312	161,5	56,1	1,47	0,22	0,67	
	3	Булгурбород с сыром	40,5	40,5	6,6	6,6	8,2	8,2	20,2	20,2	182,4	182,4	0,1	0	0,1	141,8	18,5	1,0
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	377	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	35	Свекольник	200	250	1,3	1,7	3,7	4,9	7,4	9,8	68,3	91,0	0	0	8,4	44,5	22,8	1,2
	508	Греча	150/5	200/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0
	261	Печенка по - строгановски	50	55	17,4	17,4	11,6	11,6	7,1	7,1	162,3	162,3	6,4	6,4	25,6	20,4	16,3	5,1
	523	Компот фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	19,6	19,6	89,2	89,2	0	0	1,6	12,6	7,2	2,5
	122	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	5,7/5,0	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	177,6/143	0,1/0,1	0/1	0/0	11,5/1	16,5/2	1,0/1,3
	368	Яблоко	100	-	0,9	-	0,2	-	8,1	-	43	-	0,03	-	38	30,6	11	0,27
		Итого:	44,71	56,0	37,8	43,59	200,	250,45	1296,1	1581	168,38	62,7	45,37	517,63	145,98	14,51		

Дни	№ рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	Fe
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18								
Вторник 2 день	93	Каша «Дружба» с маслом сливочным	150/5	200/10	5,3	7,0	5,7	7,6	27,6	36,8	184,2	245,6	0,13	0,12	0,4	110,2	42,8	0,7
	1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6
	377	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	337	Яйцо вареное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0	0	0,2	0	17,2	3,8	0,8
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	87	Суп рыбный	200	250	6,89	8,61	6,72	8,4	11,4	14,34	133,8	167,25	0,09	0,1	13,5	40,8	42,6	1,1
	332	Макароны отварные	150/5	200/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0
	462	Тефтели мясные	60/60	80/80	8,87	11,7	9,83	12,91	11,7	14,9	171,0	223,0	0,06	0,07	1,3	50,8	25,0	1,1
	648	Кисель	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	122/ 123	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1/ 20,1	37,7/ 2	118,4/ 95,0	177,6/ 43	0,1/ 0,1	0/ 0,1	0/ 0	11,5/ 9,0	16,5/ 4,5	1,0/ 3
769	Булочки школьные	50	50	3,64	3,64	5,89	5,89	30,6	30,67	228,2	228,2	0,06	0,08	0	17	30,83	0,59	
368	Груша	100	-	0,4	-	0,3	-	10,3	-	47	77,55	0,02	-	-	5	19	2,3	
	Итого:			44,82	57,5	60,0	75,69	194,71	252,14	1660,619	1918	0,59	0,63	17,54	468,7	190,4	9,1	
Среда 3 день	302	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	6,7	9,3	7,9	11,0	31,7	44,0	224	312	161,5	56,1	1,47	0,22	0,20	0,67
	2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8
	693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,7	3,7	14,9	14,9	101,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	22,3	0,5
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	368	Огурцы свежие дольками	60	100	0,4	0,8	0,05	0,1	1,3	2,6	7,00	14,0	0	0,02	5,7	13,11	7,98	0,34
	124	Щи мясные из свежей капусты со сметаной	200/10	250/20	1,67	2,09	5,06	6,33	8,51	10,64	86,26	107,83	0,06	0,06	18,46	43,33	2,25	0,8
	304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	200/10	3,9	4,7	4,6	5,8	40,7	50,9	218,7	273,4	0	0	0	9,5	26,6	0,5
	489	Птица тушённая	65/65	65/65	19,8	19,8	19,2	19,2	4,5	4,5	270,3	270,3	0,1	0,2	1,1	20,8	29,3	2,8
	639	Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	0,01	0,03	0,32	13,62	16,7	1,02
	122/ 123	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1/ 20,1	37,7/ 2	118,4/ 95,0	177,6/ 43	0,1/ 0,1	0/ 0,1	0/ 0	11,5/ 9,0	16,5/ 4,5	1,0/ 3
368	Мандарин	100	-	0,9	-	0,2	-	8,1	-	43	-	0,3	-	38	30,6	11	0,27	
	Итого:			46,67	54,2	41,2	50,88	206,01	255,84	1548,16	1842,63	161,8	56,7	21,95	244,9	141,5	8,37	

Дни	№ рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18								
Четверг 4 день	302	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150/5	200/10	6,0	8,0	4,3	5,7	25,5	34,0	157,5	209,9	0,1	0,3	0,9	195,8	27,1	0,5
	3	Бутерброд с сыром	40/5	40/5	6,6	6,6	8,2	8,2	20,2	20,2	182,4	182,4	0,1	0	0,1	141,8	18,5	1,0
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	693	Какао с молоком	180	180	2,6	2,6	2,8	2,8	14,0	14,0	87,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	14,2	0,5
	208	Суп мясной с макаронными изделиями	200	250	7,44	9,3	5,85	7,31	14,3	17,91	139,7	174,66	0	0,11	8,25	24,6	27,0	7,09
	520	Картофельное пюре с маслом	200/5	250/10	4,26	5,33	8,08	10,1	31,0	38,83	213,9	267,43	0,18	0,2	24,22	49,3	37,0	1,34
	377	Рыба запечённая	80	100	7,46	9,33	2,22	2,78	3,82	4,77	65,09	81,36	0,01	0,07	0,28	13,50	10,40	0,57
	377	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	122/123	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	5,7/5,0	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	177,6/143	0,1/0,1	0/0,1	0/0	11,5/11,5	16,5/16,5	1,0/1,0
	368	Бананы	100	-	0,76	-	6,09	-	2,38	-	96	-	0,04	-	10	8	42	0,6
Пятница 5 день	Итого:			42,16	52,76	32,05	37,89	169,21	215,21	1315,26	1542,55	0,49	0,88	35,35	564	171,6	13,5	
	302	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	7,0	9,3	4,7	6,3	29,8	39,7	182	242,6	0,3	0,3	0,9	191,1	50,8	1,3
	2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8
	685	Чай сладкий	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	110	Борщ	200	250	1,3	1,7	3,7	4,9	7,4	9,8	68,3	91,0	0	0	8,4	44,5	22,8	1,2
	332	Вермишель	150/5	200/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0
	413	Сосиски	80	100	17,7	22,1	14,6	18,2	4,7	5,9	221,0	276,3	0,06	0,01	48,4	61,3	22,8	1,3
	3	Салат из свежей капусты	100	100	1,4	1,4	10,0	10,0	7,29	7,29	125,1	125,1	0,04	0,04	9,63	31,23	19,5	0,82
	693	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,7	3,7	14,9	14,9	101,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	22,3	0,5
122/123	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	5,7/5,0	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	177,6/143	0,1/0,1	0/0,1	0/0	11,5/11,5	16,5/16,5	1,0/1,0	
368	Яблоко	100	-	0,9	-	0,2	-	8,1	-	43	-	0,03	-	38	30,6	11	0,27	
Итого:				56,69	73,1	37,6	45,4	234,15	281,9	1423,8	1736,6	0,76	1,07	60,22	727,9	229,2	8,93	

Дни	№ рец.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	Fe
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18								
Средняя неделя	185	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	6,45	8,6	5,4	7,2	23,5	31,4	162,5	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	57,8	1,3
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6
	692	Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	2,0	2,0	22,4	22,4	116,0	116,0	0,02	0	0,08	34,0	7,0	0
	99	Суп овощной	200	250	6,89	8,61	6,72	8,4	11,4	14,34	133,8	167,25	0,09	0,1	13,5	40,8	42,6	1,1
	492	Плов из птицы	80/130	100/160	20,32	25,4	17,0	21,3	35,7	44,6	377,0	471,3	0,07	0,09	1,1	50,74	53,4	2,5
	53	Винегрет овощной с раст. маслом	100	160	1,4	1,4	10,0	10,04	7,29	7,29	125,1	125,1	0,04	0,04	9,63	31,23	19,5	0,82
	639	Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	0,01	0,03	0,32	13,62	16,7	1,02
	122	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	5,7/5,0	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	177,6/143	0,1/0,1	0/0,1	0/0	11,5/19,0	16,5/4,5	1,0/3
	368	Яблоки	100	-	0,9	-	0,2	-	8,1	-	43	-	0,03	-	38	30,6	11	0,27
Средняя неделя	Итого:			46,06	58,8	39,2	47,45	186,0	230,84	1535,9	1841,05	0,59	0,62	15,9	374,8	220,4	8,52	
	468	Творог	150,5	200/10	6,7	9,3	7,9	11,0	31,7	44,0	224	312	161,5	56,1	1,47	0,22	0,20	0,67
	2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8
	377	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	96	Рассольник	200	250	1,7	2,3	4,0	5,3	12,3	16,4	91,8	122,4	0,1	0,1	6,7	25,3	25,0	1,1
	211	Рагу	150	200	7,46	9,94	5,61	7,48	35,8	47,8	230,5	307,3	0,21	0,23	0,02	15,1	78,7	4,6
	189	Котлеты мясные	100	150	5,53	8,3	6,7	10,05	4,87	7,31	172	258	0,06	0,08	0,85	43,9	21,6	0,96
	693	Какао	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
	122	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	5,7/5,0	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	177,6/143	0,1/0,1	0/0,1	0/0	11,5/19,0	16,5/4,5	1,0/3
368	Мандарин	100	-	0,8	-	0,2	-	7,5	-	38	-	0,06	-	38	35	11	0,27	
	Итого:			31,79	44,0	28,6	38,63	183,07	239,11	1289,7	1737,3	162,7	56,6	11,24	142,5	321,0	11,13	

Дни	№ рещ.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры		Углеводы		7-11	12-18	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
Пятница 10 день	337	Яйцо вареное	40	40	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	0	0,2	0	17,2	3,8	0,8		
	99	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	5,3	5,7	7,6	27,6	36,8	184,2	0,13	0,12	0,4	110,2	42,8	0,7		
	685	Чай сладкий	180	180	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5		
	122	Хлеб пшеничный	50	100	3,8	0,3	0,5	25,1	37,7	118	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0		
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,83	4,56	5,7	13,5	16,99	118,8	0,1	0,1	9,0	28,7	34,4	2,0		
	520	Картофельное пюре с маслом	200/5	250/10	4,26	8,08	10,1	31,0	38,83	213,94	0,18	0,2	24,22	49,3	37,0	1,34		
	462	Ёжики	100	1000	20,0	15,0	18,0	23,3	25,7	368,0	0,1	0,3	0,3	219,9	36,7	1,2		
	639	Компот из шиповника	180	180	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5		
	122	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/3,3	0,3/0,5	0,5/0,8	25,1/20,1	37,7/30,2	118,4/95,0	0,1/0,1	0/0,1	0/0,1	11,5/9,0	16,5/4,5	1,0/1,3		
	368	Груша	100	-	0,4	0,3	-	10,3	-	47	0,02	-	-	5	19	2,3		
		Итого:			46,84	42,19	48,63	168,03	208,23	1400,74	0,65	0,72	22,93	695,23	207	8,72		

Использованы материалы:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Исполнитель: шеф-повар Королева Т.А.