

Утверждено

Директор МОУ « СОШ с. Мизино-Лапшиновка имени Героя
Советского Союза И.В. Преснякова »



Н.Ю.Панченко

МОУ «СОШ с.Мизино-Лапшиновка имени Героя Советского Союза И.В. Преснякова»

Примерное десятидневное меню

День – Понедельник
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,04	0,1	0,1	124,25	30,06	0,44	226
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,02	0,14	0	22,1	7,8	1,01	267
Батон пшеничный	30	1,63	0,22	12,54	58,8	1,63	0,03	0	5	3,5	0,3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Итого:	570	12,53	11,92	59,54	394,4	1,72	0,27	7,1	172,55	54,56	4,58	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей с фасолью	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,6	15,02	22,85	0,96	143
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	0,05	0,03	5,1	29	25	1,1	9
Итого:	1000	66,59	49,77	140,53	1309,11	13,21	10,3	11,04	92,8	106	8,2	
Итого:	1590	82,34	63,45	217,89	1815,37	13,43	10,62	13,7	251,88	165,51	14,14	

День – второй

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,2	0,8	22,4	16	1,1	367
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,23	0,27	0,96	72,32	60,22	3,51	
Обед (12-17 лет)												
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	0,08	0,06	4,60	13,85	17,67	0,76	64
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	3,8	9,1	5,2	123	0,04	0,09	13,21	43,46	16	0,92	9
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Итого:	950	58,45	64,7	156,8	1483	1,27	0,52	18,94	173,275	165,54	9,4	
Итого:	1500	113,64	106,27	254,23	2164,41	13,45	10,33	21,59	254,145	239,58	14,51	

День – третий
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0,11	0	20	17	1.16	371
Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0.16		5	51	32,8	1,16	377
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0.28	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67	459
Итого:	500	21,3	17,5	48,2	435	0,32	0,14	6	90,4	72,8	3,27	
Обед (12-17 лет)												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Котлеты рубленые из птицы	120	18	25,7	18,6	382	0,09	0,13	0,47	26,4	27,22	2,15	136
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	0	0	1,12	2,73	0,73	0,06	302
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Икра кабачковая консервированная	100	3,9	2,9	26	138	0,04	0,02	0,02	11,84	6,05	0,42	
Итого:	1020	43,43	41,2	157,3	1273,99	1,512	0,463	10,92	132,25	277,77	12,9	
Итого:	1520	66,08	61,8	240,9	1899,99	1,662	0,613	12,31	168,25	351,6	16,81	

День – четвертый
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	0,19	1,1	203,3	25,4	0,6	140
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02	484
Итого:	535	17,85	15,82	73	452,7	0,23	0,28	46,2	425	57,3	58,5	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Курица в соусе с томатом	120	17,38	15,47	9,13	192	0,03	0,9	0,23	38,88	15,83	1,2	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Кукуруза консервированная	100	3,9	4,3	26,2	120,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289
Итого:	990	33,85	38,68	123,7	1013	1,29	0,39	53,4	151,95	126,86	6,34	
Итого:	1540	48,3	48,28	217,7	1539,5	1,48	0,63	74,2	338,505	171,02	8,3	

День – пятый
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	337,99	0	0,07	0	16,65	138,6	0,8	202
Котлета из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39	372
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,01	0,53	3,5	2,9	0,14	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	7,9	5	0,67	459
Итого:	580	31,59	21,1	96,1	705,59	0,18	0,22	2,39	79,15	183,3	3,28	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Макаронные изделия отварные	195/5	7,04	4,77	43,33	252,41	11,98	9,5	0,95	0,09	0,02	0	227
Куры отварные	100	43	36,2	0,4	179	0,10	0,24	1,54	34,61	35,82	3,38	133
Соус томатный	50	0,6	2,3	3,4	38	0,012	0,013	1,36	2,93	4,48	0,20	248
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Чай с сахаром с С- витаминизацией	200	0,2	0	9,1	36	0	0	25	0,26	0	0,03	300
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	3

День – шестой

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	0,08	0,17	1,9	184,3	39,5	0,21	234
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	5,1	4,2	0,62	457
Итого:	515	16,08	17,94	74,71	525,3	0,22	0,26	2	407,7	75,6	1,48	
Обед (12-17 лет)												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73	55
Плов из отварной курицы	250	39,7	48,8	39,4	764	0,11	0,24	0,95	40,45	64,12	3,62	139
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Сок фруктовый витаминизированный	200	0	0	18,6	74	0,3	0,34	20	0,4	0,7	0,1	
Горошек консервированный	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	
Булочка сдобная «Свердловская»	50	3,9	4,3	26,2	160,5	0,04	0,04	0,02	13,48	5,29	0,45	289
Итого:	950	54,55	67	141,3	1422	1,53	0,79	37,56	157,35	150,83	8,98	
Итого:	1475	69,32	84,3	228,29	1996,8	1,698	1,038	53,89	416,76	216,81	10,96	

День – седьмой
 Неделя – вторая
 Сезон осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак (7-11 лет)</i>												
Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07			18,32	11,82	1,44	256
Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,11	0,86	39,6	18,8	1,39	372
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	0,02	0,34	20	14	8	1,8	501
Итого:	550	27,62	10,8	92,92	640,6	0,27	0,48	20,86	83,42	56,62	4,91	
<i>Обед (12-17 лет)</i>												
Суп картофельный с крупой	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7	15,74	24,01	0,92	63
Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25	143
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Напиток из плодов шиповника с С- витаминизацией	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	35	12,22	3,23	0,64	319
Салат из свеклы с морской капустой и растительным маслом	100	2,46	2,28	14,04	88,8	0,04	0,03	0,28	7,62	5,86	0,39	29
Итого:	960	53,55	35,58	152,4	987,80	1,86	0,51	41,95	324,145	212,91	12,72	
Итого:	1540	81,04	56,43	237,93	1542,21	13,96	10,13	67,12	373,495	244,49	14,75	

День – восьмой
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Запеканка из творога Соус молочный сладкий	150/50	32,35	10,64	24,97	336,76	0,10	0,43	0,56	281	42,53	1,08	239 406
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	45	3,4	0	0,02	484
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Итого:	550	35,75	11,44	74,37	588,76	0,24	0,46	53,02	312	69,53	3,59	
Обед (12-17 лет)												
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,4	12,8	111	0,05	0,06	7,95	40,71	22,90	1,08	58
Каша рисовая рассыпчатая	195/5	4,77	5,09	48,75	268,66	0,04	0,03	0	6,03	33,06	0,68	187
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	10,7	5,2	5,6	113	0,02	0,02	1,55	9,71	11,61	0,34	80
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С- витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Фрукт сезонный	100	0,63	0,33	11,05	52,27	0	0	1,2	0,8	1,8	3,2	
Итого:	970	29,52	20,09	163,95	990,36	1,16	0,25	10,49	131,47	135,85	6,63	

Итого:	1470	66,27	43,79	275,95	1809,86	1,68	1,07	31,07	436,215	201,63	9,23	

День девятый

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша манная молочная жидкая	150	6,4	8,2	25,6	201,8	0,14	0,22	1,53	157,8	48,4	1	227
Бутерброд с сыром	35	6,9	9,1	9,9	149	0,03	0,06	0,1	206,8	13,9	0,37	64
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0	7	16,1	9	2,21	82
Какао с молоком « Витошка»	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,04	0,7	111,3	22,3	0,65	462
Итого:	515	18,98	20,84	73,86	559,6	0,34	0,35	9,33	503,5	111,6	4,51	
Обед (12-17 лет)												
Суп из овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	0,07	0,05	8,52	21,81	20,5	0,76	69
Каша гречневая рассыпчатая	195/5	11,48	7,37	46,3	337,99	0,34	0,17	0	18,64	176,39	6,04	183
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1,6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1,5
Компот из плодов или ягод сушеных с С-витаминизацией	200	1,2	0,1	29,5	127	0,02	0,04	0,16	34,67	21,70	0,73	309
Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	3,6	3,2	26,4	94	0,05	0,03	0,83	11,35	6,58	0,85	44

Итого:	970	41,73	30,85	162,7	1166,69	1,5	0,45	9,73	152,97	280,23	12,33	
Итого:	1475	65,93	56,51	267,76	1932,15	1,868	0,928	10,24	502,88	418,45	17,49	

День – десятый

Неделя – вторая

Сезон – осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные элементы(мг)			№ реце птур ы
		Белки	Жиры	Углевод ы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
Завтрак (7-11 лет)												
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03	0,07	0	6,9	26,1	0,02	205
Котлета «Школьная»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0,07	0,29	44,1	18,9	1,25	347
Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,01	0,53	3,5	2,9	0,14	420
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,03	0	11,5	18	0,28	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,02	0,04	0,16	20,1	14,4	0,69	495
Итого:	520	21,87	17,4	95,5	627,9	0,24	0,22	0,98	86,1	80,3	2,38	
Обед (12-17 лет)												
Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	5	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86	56
Биточки рубленые из птицы (паровые)	100/50	20,38	19,47	11,13	306,25	0,05	0,11	0,28	46,88	18,83	1,25	135
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	96,5	0,9	0,04	0	17,5	23,5	1,95	1.6
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	123	0,08	0,03	0	11,5	16,5	1	1.5
Какао с молоком витаминизированный	200	3,6	3,3	13,7	98	0,03	0,13	35	110,37	26,97	0,88	306

Салат «Школьный»	100	1,7	7,4	7,4	108	0,04	0,04	4,58	33,40	20,86	1,13	32
Итого:	840	36,61	23,18	122,44	1258,25	1,22	0,36	46,4	104,97	118,06	7,15	
Итого:	1390	66,14	44,75	225,04	2034,24	1,68	0,68	81,69	158,83	332,72	16,68	

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак		22,89	15,98	77,4	554,88

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Перевалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.