

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рожина Е.А.

10.08.2020 г.



Примерное 10-дневное меню

для обучающихся с 12 лет и старше

МБОУ «Быковская средняя общеобразовательная школа»
на 2020-2021 учебный год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08				
120	Суп молочный вермишелевый	300	6	4,44	36,39	200,46	0,09	1,71	-	0,54	239,67	136,71	22,38	1,11				
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2				
	печенье	80	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2				
	Итого		16,72	33,44	86,99	701,66	0,231	5,71	0,154	1,14	777,07	532,51	94,68	1,59				
	Обед																	
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	300	0,09	0,06	6,36	28,29	-	15,48	1,23	0,12	103,08	26,1	12,75	1,02				
265	Плов	250	23,56	19,5	23,28	357,23	0,25	1,11	0,91	3,13	37,68	342,1	61,46	3,88				
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4				
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84				
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Масло сливочное	15	15	0,00	12,20	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	105,00	0,00	1,50	3,00				
	Йогурт	100	3,9	2,9	14,8	101	0,04	0,6	0,02	-	122	96	15	0,1				
	кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1				
	Итого		63,25	39,44	132,04	997,23	0,515	24,59	2,28	5,12	644,36	950,48	306,77	50,49				
	Всего		79,97	72,88	219,03	1698,89	0,746	30,3	2,434	6,26	1421,43	1482,99	401,45	52,08				

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08				
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	4,20	6,56	22,35	159,81	0,17	0,87	0,05	1,39	104,72	129,18	59,14	3,30				
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2				
	Кекс	50	6,2	13,6	34,4	276,2	0,15	0,06	0,1	1,3	41,4	82,7	10,9	1,1				
	Фрукты (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3				
	Итого		17,35	25,46	86,3	724,01	0,441	63,73	8,19	2,89	315,4	416,68	111,34	4,98				
	Обед																	
111	Суп с макаронными изделиями на м/б	300	0,39	0,03	2,25	10,5	-	2,22	1,38	0,12	99	16,95	8,58	0,93				
266	Бифштекс рубленый из говядины	100	29,03	44,43	0,43	517,90	0,07	0,11	-	4,62	30,88	307,33	33,05	3,98				
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,70	0,58	-	0,13	1,5	140,76	392,08	115,21	3,58				
348	Компот из ягод сушеных	200	1,52	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	-	47,46	52,56	38,08	1,42				
	пряник	80	4,8	2,8	47,7	335,8	0,012	0,8	0,4	-	50,4	79,2	38,8	1,2				
	Хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Масло сливочное	15	15	0,00	12,20	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	105,00	0,00	1,50	3,00				
	Фрукты (банан)	100	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6				
	Итого		65,52	63,36	233,94	1678,05	0,797	14,19	22,39	7,19	491,5	908,62	284,22	15,26				
	Всего		82,87	88,82	320,24	2402,06	1,238	77,92	30,58	10,08	806,9	1325,3	395,56	20,24				

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Горячий завтрак																	
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08				
243	Сосиска в/с отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3	-	-	0,16	0,38	14,88	274,78	31,02	3,48				
	Молоко пастеризованное 2,5 %	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2				
309	Макаронные отварные	180	15,78	16,83	104,27	605,71	0,28	-	-	9,55	2,79	132,06	24,66	2,79				
	Итого		38,76	67,51	125,27	1238,01	0,361	2,8	0,2	9,93	259,07	276,58	83,98	6,55				
	Обед																	
96	Рассольник ленинградский	300	1,02	1,92	5,85	43,65	0,03	2,49	1,35	0,18	107,1	40,02	16,2	1,14				
290	Куры тушеные в сметанном соусе	120	15,3	26,94	1,68	310,0	0,06	1,71	0,19	0,98	54,28	202,18	24,02	2,56				
302	Гречка отварная	180	0,68	115,48	1,11	1046,48	-	-	1,38	3,07	163,99	26,58	1,71	1,44				
	Зефир	60	0,8	0,1	79,8	326	-	-	-	-	25	12	6	1,4				
349	Компот из с/ фруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54				
	хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55				
	Масло сливочное	15	15	0,00	12,20	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	105,00	0,00	1,50	3,00				
53	Салат из свежкы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48				
	Фрукты (апельсин)	100	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3				
	Итого		49,99	154,24	193,36	2319,37	0,585	69,07	11,09	12,89	592,51	538,26	141,53	16,41				
	Всего		88,75	221,75	318,63	3557,38	0,946	71,87	11,29	22,82	851,58	814,84	225,51	22,96				

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 12 лет и старше

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Горячий завтрак															
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08		
284	Запеканка картофельная с мясом	250	14,22	14,98	16,27	253,08	0,12	18,86	0,05	2,01	26,05	184,39	35,41	2,60		
	Молоко пастеризованное 2,5 %	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2		
	хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
	Масло сливочное	15	15	-	12,20	0,15	-	-	-	-	105,00	-	1,50	3,00		
	Фрукты (банан)	100	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6		
	Итого		40,87	21,23	102,17	598,73	0,296	31,66	20,09	2,96	389,05	426,69	114,21	7,03		
	Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,2	0,21	9,06	40,92	0,03	11,4	1,17	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66		
349	Компот из с/ фруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54		
	хлеб	80	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55		
175	Каша пшенная	200	2,45	4,91	16,80	117,18	0,07	0,51	0,04	0,37	60,04	72,6	17,29	0,45		
49	Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	121,45	42,79	3,48		
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8		
	Печенье	80	5,12	24	33,2	363,2	0,06	1,2	0,114	0,6	296	214	44	0,2		
	Итого		30,22	41,36	158,21	1091,68	0,565	39,24	3,274	9,46	593,03	657,17	178,18	9,85		
	Всего		71,09	62,59	260,38	1690,41	0,861	70,9	23,364	12,42	982,08	1083,86	292,39	16,88		