

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Нежнурская ООШ»

Килемарского района Республики Марий

_____/Э.И. Иванова/

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 12-17 лет осенне-зимний период

для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Нежнурская основная общеобразовательная школа»

Килемарского района Республики Марий Эл

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
День 1														
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,4	8,27	40,76	262,66	0,08	0,8	0,012	0	29,3	94	95,3	0,47
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	75	0,045	15	0	0,3	13,5	24	16,5	3,3
						609,31								
	Обед													
63	Щи из свеж. капусты с	250	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68

	карт. с курицей													
228	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,16	0	0	0	17	21,2	92	1,6
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	9,16	13,53	9,44	196,14	0,035	0,175	0,02	0	9,38	10,15	23,1	0,995
265	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0	26	0	0	0	0	0	0
235	Закуска капуста тушёная	100	1,9	10,17	6,66	127,92	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						955,24								
	Итого:					1564,55								
День 2														
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
274	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0	60,0	0	0	0	5,44	0	4,79
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Банан	100	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	84	16	56	1,2
						551,47								
	Обед													
37	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7

165	Рыба, припущенная в молоке	100	9,33	2,78	4,77	81,36	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8
239	Картофель отварной	180	4,18	9,38	37	244	1	51,6	0	0	59,2	73,4	153,6	2,4
233	Закуска икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
285	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	2,01	2,39	25,05	131,87	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						892,43								
	Итого:					1443,90								
День 3														
	Завтрак													
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	11,64	7,24	60	351,74	0,02	1,22	0,04	0	161,8	160	308	4,8
381	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	60	1,7	4,2	32,9	176,3	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	75	0,045	15	0	0,3	13,5	24	16,5	3,3
						782,16								
	Обед													
56	Суп - лапша на курином бульоне	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8

212	Птица отварная с соусом	100	18,22	18,22	0,97	242,68	1	1	0	0	0	0	0	0
224	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,89	5,09	40,28	225,2	0	0	0	0	54	10	0	1,1
106	Доп. гарнир-помидоры	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	20	14	26	0,9
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						802,05								
	Итого:					1584,21								
День 4														
	Завтрак													
105	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	7,24	7,21	40,74	256,81	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
367	Бутерброд с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						710,16								
	Обед													
65	Рассольник домашний с консервированной заправкой	250	2,06	5,70	10,62	99,90	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
228	Макаронные изделия отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	0	0	0	17	21,2	92	1,6
189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5

День 7															
	Завтрак														
266	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	8,95	11,8	36	286	0,2	1,93	0,075	0,675	69	196	258	1,55	
381	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	60	1,7	4,2	32,9	176,3	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1	
280	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,33	-	22,66	91,98	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07	
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9	
						641,28									
	Обед														
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1	
228	Макаронные изделия отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	0	0	0	17	21,2	92	1,6	
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8	
106	Доп. гарнир-помидоры	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	20	14	26	0,9	
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04	
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9	
						789,38									
	Итого:					1430,66									
День 8															

	Завтрак													
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	9,75	11,8	44,8	355	0,25	1,83	0,075	0,2	53,8	181	241	1,5
293	Сок яблочный	200	0,0	13,7	2,0	162	0	80	0	0	20	40	0	0,4
329	Ватрушка с творогом	80	39,8	6,3	31,6	148	0	1,45	0,03	0	21	186	138	0,15
112	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	75	0,045	15	0	0,3	13,5	24	16,5	3,3
						740,00								
	Обед													
51	Суп крестьянский с крупой с курицей	250	2,94	7,87	15,43	144,34	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
224	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,2	0	0	0	0	54	10	0	1,1
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	9,16	13,53	9,44	196,14	0,035	0,175	0,02	0	9,38	10,15	23,1	0,995
233	Закуска икра свекольная	100	2,27	7,57	13,62	119,59	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
293	Сок вишневый	200	0,0	13,7	2,0	146	0	80	0	0	20	40	0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						918,27								
	Итого:					1658,27								

День 9

	Завтрак													
52	Суп молочный рисовый	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76

112	Банан	100	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	84	16	56	1,2
						715,43								
	Обед													
35	Борщ со свежей капустой	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
239	Картофель отварной	180	3,14	7,04	27,75	183,00	1	51,6	0	0	59,2	73,4	153,6	2,4
180	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
235	Закуска капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						906,64								
	Итого:					1622,07								

День 10

	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
381	Бутерброд с джемом	60	1,7	4,2	32,9	176,3	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
293	Сок персиковый с мякотью	200	0,0	13,7	2,0	162,00	0	80	0	0	20	40	0	0,4
112	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	75	0,045	15	0	0,3	13,5	24	16,5	3,3
						608,4								

