

— Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Сергурском районе

Д.В. Блинова

Заведующая отделом
по защите прав потребителей
в Сергурском районе

Утверждаю:

Директор МБОУ "Косолаповская
средняя общеобразовательная школа"

В.Г. Новоселова

Заведующая школой

Примерное десятидневное меню питания обучающихся 12-18 лет (сентябрь-декабрь)
МБОУ "Косолаповская средняя общеобразовательная школа"

№ рецепта	Наименование блюда	пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества				
		масса	б	ж	у	к	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	16	17	18	
День 1 (понедельник)																		
Горячий завтрак																		
173	Каша пшеничная вязкая молочная	250	9,37	14,68	53,84	395,7	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7	1,04				
348	Компот из кураги	200	0,4	0	28,8	142	0,15	3	0	1,8	1,1	0	0,06	0,17				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
14	Масло сливочное	40	0,16	14,5	0,26	132	0,031	0	40	0,44	8,4	22,5	44,2	0,33				
	ИТОГО за завтрак		13,89	29,68	107,1	786,6	0,451	4,04	72	3,75	134,1	381,4	113,46	2,09				
Обед																		
98,119	Суп гороховый	300	4,2	22,8	188	188	0	11,8	0	0	37,04	0	43,36	2,95				
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30	242,5	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	1	0,27	0	0,3	0,8	1,4	0,04				
268	Котлеты	100	9	7	6	137	0,08	0,2	20	0,38	44	96	15,19	1,43				
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,69	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24				
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
74	Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6	34,83				
	ИТОГО за обед		27	38,18	287,58	906,95	0,47	13,73	20,29	1,66	162,51	463,3	290,72	47,72				
	Всего за день		39,71	64,44	402,99	1693,55	27,891	48,04	115,27	27,14	274,61	865,1	406,58	36,98				
День 2 (вторник)																		
Горячий завтрак																		
173	Каша вязкая на молоке (из овсян)	250	5,6	10,4	26,4	230	0,28	2,15	40	1,08	200	394,25	42	0,43				
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,04	2,13	15,33	23,2	60	23,2	7	0,3				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55				
15	Сыр(порциями)	30	4,64	5,9	0	108	0,01	0,16	62,4	0,12	211,2	120	8,4	0,24				
52	Сосиски отварные	100	10,4	20	0,8	226	0	0	0	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18				
	Итого за завтрак	630	26,2	38,4	68,7	767,9	0,38	4,44	117,73	25,64	501,52	677,58	84,29	2,7				
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,6	24,7	13,2	298	0	300	0	1,2	35,2	1,2	20,1	0,72				
260	Гуляш из говядины	50/75	16,87	13,62	18	216,6	0,01	0,24	0	1,2	0	2	2,3	0,25				
304	Картофельное пюре	250	2,04	3,52	13	93,48	0,07	3,46	0	0	24,27	0	0	0,71				
382	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	122	0	152,2	0	10,67	0,28				

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

19,98	Суп гороховый	300	11,4	4,2	22,8	188	188	11,8	0	0	37,04	0	43,36	2,95
91	Плов из говядины	250	11,3	13,2	53,8	438	0	2,35	0	0	0	0	61,62	3,22
79	Кофейный напиток с молоком	200	10	11	40,4	315	0,11	0,007	0	0,17	111	43,8	0,7	0,009
1Р	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,69	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Печенье «Сахарное»	20	15,24	1,7	0	2,26	1,36	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02	0
1Р	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
4	Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6	34,83
	Итого за обед		55,72	34,86	165,58	1224,71	189,59	28,827	3,1	11,66	210,28	130,56	149,8	42,799

День 5 (пятница)		66,64	155,16	688,58	1826,61	189,87	44,827	83,1	43,13	436,88	314,13	244,26	44,529
Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными и	250	2, 2 1	2, 2 8	8,65	64,35	0	1,63	0	0	154,32	0	20,71
348	Компот из кураги	200	0,4	0	28,8	142	0	0	0	0	1,1	0	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,17
52	Сосиски отварные	100	10,4	20	0,8	226	0	0	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
	Итого за завтрак		16,97	22,78	62,45	549,25	0,05	1,63	0	1,24	185,74	140,13	47,66
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофе	300	12, 6	24,7	13,2	298	30	1, 95	0,08	18,48	35,2	33,98	20,1
215	Туляш из говядины	50/75	16,87	13,62	18	216,6	0	0,24	0	0	0	2,3	0,25
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,82	3,62	30	242,5	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67
75	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	123	45,7	31,06	0,76	12,7	0,43	6,67	10,38
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	16,69	91,98	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
379	Кофейный напиток	200	10	11	40,4	315	0,11	0,007	0,17	111	43,8	0,7	0,009
	Итого за обед		37,13	60,98	129,79	1287,08	76,01	31,307	0,84	31,71	175,3	406,85	230,15
	ВСЕГО за день		54,1	83,76	192,24	1836,33	76,06	32,937	0,84	32,95	361,04	546,98	277,81
День 6 (понедельник)													
Завтрак													
173	Каша пшённая вязкая молочная	250	9,37	14,68	53,84	395,7	0,22	1,04	32	0,86	113,1	315,4	52,7
348	Компот из чернослива	200	0,4	0	28,8	142	0,9	0	0	0,02	1,1	0	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24, 2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5
	Итого за завтрак		13,73	15,18	106,84	654,6	1,17	1,04	32	1,53	125,7	315,4	69,26
Обед													
98	Суп крестьянский с крупой	250	10,86	9,02	120,7	205,7	2,03	5,82	0	2,45	31,94	29,82	137,77
52	Колбаса вареная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0	25	0	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	58	0	1	0,27	0	0,3	0,8	1,4
304	рис отварной	200	5,1	8,1	5,2	304	0,03	0	36	0,8	6,8	82	3,64
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	16,69	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10
75	Икра свекольная	100	44,6	31,4	0,7	83	6,25	6,6	515	0,42	1,2	57	3,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24, 2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5
	Итого за обед		77,36	69,56	184,19	1085,58	8,43	13,42	551,27	4,68	85,94	212,02	173,11
	Итого за день		91,09	84,74	290,53	1740,18	9,6	14,46	583,27	6,21	211,64	527,42	242,37
День 7 (среда)													
Завтрак													
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	8	21,8	184	0,04	1,7		1,38	163,8	22,5	22,6
379	Кофейный напиток	200	10	11	40,4	315	0,11	0,007		0,17	111	432,8	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0		0,65	11,5	43,5	16,5
209	Яйцо куриное вареное	60	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0,24	22	0,1	4,8

Обед	25,14	24,1	86,68	678,9	0,23	1,707	100	2,44	308,3	498,9	44,6	1,879
101 Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0	16,5	0	19,5	0	26,4	1
304 Картофельное пюре	200	2,04	3,52	13	93,48	0,07	3,46	0	24,27	0	0	0,71
230 Рыба отварная	120	127	7,4	2,3	127,81	0,12	1	22,2	12,4	265,4	18,2	0,44
350 Кисель	200	1,36	0	42,2	162	0	80	0	0,18	0,2	6,42	0,037
ПР Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	16,69	91,98	0,04	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
74 Капуста тушеная	200	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6
587 Соус красный основной	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,01	1,7	17,3	0,08	4,3	13,45	7,75
Итого за обед		139,33	21,13	125,12	817,45	0,32	103,39	39,52	3,76	122,37	371,77	97,41
Всего за день		164,47	45,23	211,8	1496,35	0,55	105,097	139,52	6,2	430,67	870,67	142,01
День 8 среда												
Завтрак												

202 Макароны изделия отварные	200	7	8,2	48	294	0,08	1,6	0	2,6	13,71	46	10
15 Сыр (порциями)	30	4,64	5,9	0	108	0,01	0,16	62,4	0,12	211,2	120	8,4
376 Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	1	0,27	0,3	0,80	1,4	0,04
ПР Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за завтрак		15,8	14,6	87,2	576,9	0,14	2,76	62,67	3,37	236,71	210,3	36,3

82 Борщ с капустой и картофелем	300	1,8	4,92	10,93	10,8	0,05	10,68	5	2,75	49,73	227,5	26,1
173 Каша пшенная вязкая	200	9,37	14,68	53,84	395,7	0,22	1,04	32	0,86	113,4	315,4	52,7
288 Птица отварная	100	14,9	14,35	0,5	190,6	0,05	0,01	24	0,2	48	172	1,33
88 Компот из плодов свежих яблок	200	0,2	35	142	142	0,13	5,2	1	0,11	6,9	3	36
ПР Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,69	91,98	0,04	0	0,36	9,20	42,40	10	1,24
ПР Печенье «Юбилейное»	20	15,24	1,7	0	2,26	1,36	13,94	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02
75 Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Икра морковная	100	2,2	7,6	11,5	123	45,7	31,06	0,76	12,7	0,43	6,67	10,38
Итого за обед		47,71	36,59	144,16	1073,24	1,9	30,87	65,08	15,79	239,27	804,06	142,65
Всего за день		63,51	51,19	231,36	1605,14	2,04	33,63	127,75	19,16	475,98	1014,36	178,95
День 9 (четверг)												
Завтрак												

174 Каша ячневая вязкая	220	6,8	76	27,8	211	0,12	16	40	30	205,6	117,07	33,7
348 Компот из урюка	200	0,4	0	28,8	142	0	0	0	1,1	0	0,06	0,17
ПР Хлеб пшеничный	50	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
2 Бутерброд с повидлом	20	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	23	5,6
Итого за завтрак		13,56	80,37	108,63	625,9	0,21	16,1	60	31,04	228,2	183,57	55,86
88 Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,6	24,7	13,2	298	30	1,95	0,08	18,48	35,2	33,98	20,1

382	Жаркое по домашнему	300	11,1	6,1	13,5	156	0,62	3	0	2,4	55,38	433	16,6	311
ПР	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6	0,06	1,58	0	0	152,2	111,11	10,67	0,8
ПР	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	16,69	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
75	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Икра свекольная	100	44,6	31,4	0,7	83	6,25	6,6	515	0,42	1,2	57	3,8	6,5
	Всего за обед		65,9	66,68	85,86	864,48	37,02	11,18	515,08	22,31	264,68	720,99	77,67	320,81
	Всего за день		79,46	147,05	194,49	1490,38	37,23	27,28	575,08	53,35	492,88	904,56	133,53	322,81
День 10 (пятница)														
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,2	2,8	8,65	64,35	0	1,63	0	0	154,32	0	20,71	18
348	Компот из чернослива	200	0,4	0	28,8	142	0,9	492	0	0,02	1,1	0	0,06	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
52	Сосиски отварные	100	10,4	20	0,8	226	0	0	0	0,59	18,82	96,63	10,39	1,18
	Итого за завтрак		16,97	22,78	62,45	549,25	0,95	493,63	0	1,26	185,74	140,13	47,66	19,9
Обед														
101	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113	0	16,5	0	0	19,5	0	26,4	1
278	Тефтели	100	9	7	6	137	38,5	1,62	0,05	0,07	23,65	30,55	15,19	1,43
379	Кофейный напиток	200	10	11	40,4	315	0,11	0,007		0,17	111	432,8	0,7	0,009
202	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	48	294	0,08	1,6	0	2,6	13,71	46	10	1,02
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,5	24,2	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	16,69	91,98	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
587	Соус красный основной	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,01	1,7	17,3	0,08	4,3	13,45	7,75	0,28
74	Капуста тушеная с яблоками	200	1,58	3,82	4,69	72,57	0,03	0,73	0,02	0,27	41	0,6	17,6	34,83
	Итого за обед		35,39	32,59	157,33	1180,16	38,79	21,427	17,35	3,93	192,86	608,7	86,54	5,529
	Всего за день		52,59	55,37	219,78	1729,41	39,74	515,057	17,35	5,19	378,6	748,83	134,2	25,429