

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МБОУ Мокинская ООШ

30 августа 2024 г.

И.А. Гилева



Примерное десятидневное меню

для обучающихся 12 лет и старше(основная школа)

составлено на основании "Единого сборника технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений" Уральский региональный центр питания сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тепешкина Пермь 2021 .

1 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
76	Россольник "Ленинградский"	250	2,15	6,01	17,14	148,61	0,097	7,55	0	0	30,23	0	0	0,942
608	Котлета из мяса	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5
240	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,9	8,1	39	305	0	0	0	0	6,6	0	35	0,7
42	Салат из свежей капусты с яблоком	100	7,67	5,17	10,7	86,4	0	18,8	0,02	0,43	12,5	102,3	11,5	0,37
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
509	Печенье	100	7,6	9,8	74,4	417	0	0	11	0	29	90	20	2,2
707	Сок натуральный промышленного производства (индивид.упаковка)	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6
	Итого:	1210	43,21	41,28	229,7	1504,16	0,257	31,58	39,77	1,68	154,78	413,58	118,23	10,492

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	7,54	5,70	8,04	83,33	0	16,30	0	0	159,70	0	8,00	0,3	
591	Гуляш из говядины	100	23,80	19,52	5,74	203,00	0,21	1,54	0	0	29,40	234,98	31,39	2,8	
688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,20	0	5,83	44,60	25,34	1,33	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4	
424	яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,00	0,003	0,2	0,1	0,24	22,00	76,8	4,8	1	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,40	26,10	5,70	1,20	
480	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,40	30,20	142,00	0	0	0	1,20	13,80	50,40	19,80	1,20	
	Итого:	860	49,86	35,89	102,71	782,67	0,33	18,04	25,30	2,09	242,13	432,88	95,03	8,23	

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
70	Овощи консервированные (огур	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36	
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03	
265	Плов с мясом	200	25,87	12,67	46,27	401,33	0	0	0	0	48	0	45,33	1,33	
510	пряник	60	3,6	2,88	45	209,6	0	0	0	0	6,6	30	5,4	0,48	
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0	
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	860	41,02	21,59	164,9	997,08	0,37	17,41	0,03	1,9	127,38	210,38	109,33	7,2	

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8	
143	Котлета рыбная	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,00	0,33	0,00	0,00	56,71	0,00	0,00	0,84	
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	250,20	81,00	4,73	
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	6,00	0	0	0,4	
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	0,02	9,50	0	0	35,15	40,97	20,90	1,33	
540	Ватрушка с повидлом	70	4,32	1,98	47,72	226,33	0,047	0,117	0,01	0,58	12,83	36,17	8,17	0,817	
481	Хлеб ржаной	60	4,00	0,50	15,40	122,40	0,10	0,00	0,00	1,30	10,80	52,20	11,40	2,40	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60	
	Итого:	990	33,44	23,90	163,33	1018,69	0,45	28,41	0,03	2,48	187,29	452,37	153,62	11,92	

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09	
436	Жаркое по домашнему	200	22,95	6,23	18,29	220,84	0,17	7,48	20	0	25,92	280,84	54,75	3,36	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	22,3	110	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8	
509	печенье	100	7,6	9,8	74,4	417	0	0	11	0	29	90	20	2,2	
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	960	38,34	42,22	262,33	1055,29	0,35	30,73	31	1,25	127,82	491,19	130,85	12,55	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
202	Суп из овощей со сметаной	250	5,36	7,35	8,53	132,98	0	8,50	0	0	32,14	86,84	53,78	0,875	
608	Котлета из мяса	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,5	
4	Каша пшенная	200	5,63	8,80	72,40	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,20	117,00	23,06	1,18	
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0	0	6,40	3,60	0	0,18	
510	Пряник	60	3,60	2,88	43,00	219,60	0	0	0	0	6,6	30	5,4	0,48	
707	Сок натуральный промышленного производства (индивид.упаковка)	200	1	0,2	20,2	92	0	4	0	0	14	0	4	2,8	
481	Хлеб ржаной	30	2,00	0,25	12,70	61,20	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	1080	35,48	31,23	212,39	1214,01	0,33	14,27	28,92	1,73	307,39	455,12	133,97	8,815	

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
87	Суп рыбный	250	8,6	8,41	14,33	167,41	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27	
286	тефтели мясные	100	14,72	16,14	18,62	278,75	0,07	1,13	51	0	57,8	141,4	28,4	1,27	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
417	макароны отварные с овощами	200	58,33	1,39	38,97	170,62	0,012	4,07	0,06	0	63,99	0,4	15,15	0,04	
424	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,003	0,2	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1	
563	Булочка ванильная	100	7,83	0,8	56,5	330	0,1	0	0,067	1,17	15	61,67	10	0,83	
481	Хлеб ржаной	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	52,2	11,4	2,4	
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6	
	Итого:	980	101,08	32,04	183,22	1231,18	0,285	14,51	51,23	3,31	227,79	357,67	127	7,81	

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Йод
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Обед														
58	Свекольник	250	2,04	5	14,1	109,75	0,07	8,78	0	0	3,66	0	0	1,33	
294	котлета рубленая из птицы	100	21,00	21,90	16,70	346,10	0,10	0,80	0,10	0,3	49,00	209,30	30,40	2,3	
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	30,60	0	44,37	103,91	33,30	1,21	
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
49	Салат из моркови и яблок	100	0,71	7,17	17,8	76,5	0,13	9,6	0,05	0,71	37,34	41,6	26,78	1,1	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	920	34,22	40,48	129,93	928,25	0,51	40,98	30,75	2,86	159,57	431,31	116	8,74	

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод	
	Обед															
128	Суп крестьянский с курицей	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38		
30	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	0	1,2	0	0	0	0	0	0		
70	Овощи консервированные (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6	0	0	13,8	0	0	0,36		
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	22,3	110	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0	24	0	13,5	3,3		
509	печенье	100	7,6	9,8	74,4	417	0	0	11	0	29	90	20	2,2		
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2		
480	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	25,2	9,9	0,6		
	Итого:	1390	34,37	55,85	280,03	1228,28	0,17	22,24	12,28	1,25	131,19	187,43	55,88	8,84		

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Йод
	Обед														
210	Суп куриный с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	102,26	0	3,33	0	0	1,24	8,33	0,11	0	
436	Жаркое по домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2	0,11	7,17	0,22	0,8	17,5	278	35,2	2,19	
430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4	
424	яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,30	63,00	0,003	0,2	0,1	0,24	22,00	76,8	4,8	1	
564	Булочка домашняя	100	7,83	14,83	60,33	388,33	0,1	0	0,08	1,17	11,5	42	16,5	1	
481	Хлеб ржаной	30	2	0,25	12,7	61,2	0,05	0	0	0,65	5,4	26,1	5,7	1,2	
480	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,2	142	0	0	0	1,2	13,8	50,4	19,8	1,2	
	Итого:	850	36,69	37,12	149,17	1110,99	0,263	10,7	0,4	4,06	77,44	481,63	82,11	6,99	

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1 день	43,21	41,28	229,70	1504,16	0,26	31,58	39,77	1,68	154,78	413,58	118,23	10,49
2 день	49,86	35,89	102,71	782,67	0,33	18,04	25,30	2,09	242,13	432,88	95,03	8,23
3 день	41,02	21,59	164,9	997,08	0,37	17,41	0,03	1,9	127,38	210,38	109,33	7,2
4 день	33,44	23,90	163,33	1018,69	0,45	28,41	0,03	2,48	187,29	452,37	153,62	11,92
5 день	38,34	42,22	262,33	1055,29	0,35	30,73	31,00	1,25	127,82	491,19	130,85	12,55
6 день	35,48	31,23	212,39	1214,01	0,33	14,27	28,92	1,73	307,39	455,12	133,97	8,82
7 день	101,08	32,04	183,22	1231,18	0,28	14,51	51,23	3,31	227,79	357,67	127,00	7,81
8 день	34,22	40,48	129,93	928,25	0,51	40,98	30,75	2,86	159,57	431,31	115,98	8,74
9 день	34,37	55,85	280,03	1228,28	0,17	22,24	12,28	1,25	131,19	187,43	55,88	8,84
10 день	36,69	37,12	149,17	1110,99	0,26	10,70	0,40	4,06	77,44	481,63	82,11	6,99
СРЕДНЕЕ	44,77	36,16	187,77	1107,06	0,33	22,89	21,97	2,26	174,28	391,36	112,20	9,16