



МКОУ «Ивановская ООШ»

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательном учреждении в возрасте от 12 лет и старше (обед)

При составлении меню использован «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи принт, 2010г.

Десятидневное меню от 12 лет и старше 1 неделя 1-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
81	Рассольник			300	5,9	6,5	38,1	359,54	0,2	0,1	21,2	30,7	2,0
	масло сливочное	5	5										
	Перловая крупа	30	29										
	масло растительное	3	3										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	9	9										
298	Гуляш			150	15,9	18,1	5,5	325	0,0	0,1	5,2	21,9	2,5
	мясо	100	80										
	масло сливочное	5	5										
	сметана	5	5										
	мука	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	томатная паста	5	5										
694	Пюре картофельное			200	3,06	4,80	20,45	260	0,14	0,07	18,17	36,98	1,01
	Картофель	160	123										
	Молоко	24	22										
	Сливочное масло	5	5										
943	Чай			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб пшеничный	50	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО				55,86	30	96,75	1109,14	53,24	0,27	44,97	112,98	7,61

	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Фрукты			100									
	Хлеб пшеничный	50	50	50	2,9	0,6	28,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО				54,4	24,7	89,8	1264,6	52,3	0,3	53,0	95,5	7,7

Десятидневное меню от 12 лет и старше 1 неделя 4-й день

№ рец.	Название блюда продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
120	Суп молочный			300	2,0	1,48	12,13	130	0,03	0,09	0,57	79,89	0,37
	Молоко	50,0	50,0										
	Вода	42,0	42,0										
	Макаронные изделия	8,0	8,0										
	Масло сливочное	8,0	8,0										
	Сахар	6,0	6,0										
	соль	6,0	6,0										
208	Лапшевник с творогом			250	5,58	10,30	4,91	300	0,01	0,12	0,36	65,70	0,27
	Макаронные изделия	37,50	37,50										
	Вода	83,0	83,0										
	Творог	51,0	50,0										
	Сахар	5,0	5,0										
	Масло растительное	3,0	3,0										
	Сметана	3,0	3,0										
	Яйцо	1/4	10,0										
	Соль	3,0	3,0										
8	Бутерброд с сыром			50	16,0	1,0	70,0	335,49	0,20	0,50	0	250,0	5,99
	Сыр	21,0	21,0										
	хлеб	30,0	30,0										
943	Чай			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4

	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб ржаной	40	60	40	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	126,0	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				50,0	18,7	70,8	1056,09	43,9	0,2	80,5	142,4	7,1

Десятидневное меню от 12 лет и старше 1 неделя 5-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
115	Суп с макаронными изделиями			300	8,0	6,4	15,0	275	0,1	0,0	5,7	18,7	1,3
	Макаронные изделия	8	8										
	масло растительное	3	3										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	Бульон или вода	30	160										
304	Плов из птицы			350	22,9	23,7	28,2	614,44	0,2	0,2	7,0		3,0
	кура	100	80										
	масло сливочное	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	томатная паста	5	5										
	крупа рисовая	40	40										
376	Компот из сухофруктов			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	курага	8	16										
	изюм	8	16										
	сахар	15	15										
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	126,0	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	Нарезка из огурцов			50	0,8	0,4	4,5	49,8	0,0	0,0	12,1	17,9	0,5
	Огурцы свежие	50	50										
	ИТОГО				62,7	31,1	80,4	1103,84	52,3	0,2	25,2	85,4	6,9

Десятидневное меню от 12 лет и старше 2 неделя 6-й день

№ реп.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
	Нарезка из помидоров			60	0,9	4,1	4	57,1	0	0	11,9	20,3	0,6
	капуста белокочан.	60	48										
	морковь	10	8										
	масло растительное	4	4										
78	Суп картофельный вегетарианский «Осенний»			300	2,8	2,4	17,5	200	0,1	0,1	28,0	38,1	1,2
	масло растительное	3	3										
	горошек консервированный	40	40										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	11	11										
245	Рыба припущенная			150	17,0	13,5	0,0	270	0,0	0,1	0,0	80,0	1,1
	рыба	120	100										
	масло растительное	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
137	Макаронны отварные			200	2,8	0,7	18,2	160	0,1	0,1	31,4	34,2	1,4
	Макаронные изделия	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	Соль	1	1										
376	Кисель			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	кисель концентрат	21,6	21,6										
	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7

	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	126,0	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				58,2	27,0	97,4	977,7	52,4	0,7	91	252,8	7,4

Десятидневное меню от 12 лет и старше 2 неделя 7-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
74	Рассольник			300	3,4	1,7	21,9	200	0,1	0,1	28,0	34,6	1,4
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	огурец соленый	40	40										
	масло растительное	6	6										
	крупя перловая	5	5										
сметана	5	5											
287	Тефтели мясные			150	16,9	17,7	9,0	362,34	0,0	0,1	2,6	17,1	2,7
	мясо	100	80										
	лук	20	15										
	крупя рисовая	5	5										
	мука	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	яйцо	1/4	10										
177	Гречка отварная рассыпчатая			200	1,4	0,1	6,8	681,38	0,3	0,2	0,0	113,5	1,7
	гречка	11,5	11,5										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	1	1										
382	Какао с молоком			100	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,15	0,96	89,71	0,46
	Какао-порошок	20	20										
	Сахар	100	100										
	молоко	500	50										
	вода	550	550										
	Хлеб пшеничный	50	50	60	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО				54,2	20,9	82,5	1479,21	52,2	0,3	75,3	108,2	7,7

Десятидневное меню от 12 лет и старше 2 неделя 8-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
88	Суп лапша домашняя			300	13,1	13,8	15,7	364,54	0,0	0,1	5,2	23,0	2,1
	картофель	50	40										
	лапша	8	8										
	Бульон или вода	100	100										
	лук	4,8	4,0										
	морковь	5,0	4,0										
	масло растительное	5	5										
	соль	2	2										
300	Куры тушённые в сметанном соусе			150	22,2	8,6	0,7	250	0,072	0,155	0,0	16,48	1,8
	Кура	150	103										
	Сметана	40	40										
	Мука	5	5										
	Вода	5	5										
168	Каша пшенная			250	32,8	30,1	32,9	300	0,1	0,2	1,3	129,7	1,2
	Крупа пшено	35	35										
	Молоко	150	150										
	Масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	Нарезка из огурцов	50	50	50	1,5	4,2	6,4		0	0	3,4	31,9	0,9
943	Чай			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	126,0	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				76,7	48,7	66,7	1105,14	52,1	0,5	6,9	194,1	5,9

Десятидневное меню от 12 лет и старше 2 неделя 9-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
	Нарезка из помидоров			50	1,5	4,2	6,4	69,2	0	0	3,4	31,9	0,9
	помидоры	50	50										
77	Суп картофельный со сметаной			300	2,3	2,3	15,2	315,4	0,1	0,1	21,2	26,5	0,9
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	масло растительное	3	3										
	сметана	11	11										
321	Капуста тушенна я			150	1,88	1,93	5,90	89	0,03	0,03	40,32	46,63	0,59
	Капуста свежая	145	120										
	Морковь	2,5	2,5										
	Лук	5	5										
	Мука	2	2										
	Масло сливочное	3	3										
	вода	30	20										
315	Рис отварной			200	4,3	5,3	26,4	270	0,1	0,0	0,0	10,8	1,2
	крупа рисовая	40	40										
	масло сливочное	5	5										
943	Чай			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб пшеничный	50	50	50	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	ИТОГО				51,7	30,6	85,2	908,2	44,2	0,2	27,6	109,7	7,8

Десятидневное меню от 12 лет и старше 2 неделя 10-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
57	Борщ со сметаной			300	3,1	2,4	18,6	233,5	0,1	0,1	31,4	43,9	1,4
	свекла	100	60										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	капуста	80	60										
	масло растительное	3	3										
	томатная паста	5	5										
сметана	11	11											
291	Плов из птицы			270	18,9	17,1	42,6	523,94	0,3	0,3	55,2	42,9	4,5
	кура	100	80										
	Крупа рисовая	40	40										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	масло растительное	3	3										
376	Кисель			200	28,1	0,0	5,8	38,6	51,9	0,0	0,4	12,6	0,4
	кисель концентрат	21,6	21,6										
	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,9	0,6	26,9	126,0	0,1	0,0	0,0	10,8	1,7
	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,4	24,6	126,0	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				53,7	22,1	98,5	1048,04	52,4	0,4	99,9	119,7	8,2