

Согласовано
Начальник ЦТО
Управления Роспотребнадзора
О.Б. Каневская



Утверждаю
Директор МБОУ
«Тат.Каргалинская» СОШ
Низамутдинова Т.Ф.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Тат.Каргалинская средняя общеобразовательная школа»

Оренбургской области

2020-2021 учебный год

Сезон: весенне-летний

Время пребывания детей: 8-00 – 18-00

Время кормления: завтрак – 8-30ч; 9-30ч; 10-30ч; 11-30ч

Обед: 13-00

Питание второй смены: 15-00ч; 16-00ч

В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед. Завтраком охвачены все учащиеся школы, обедом – воспитанники группы продленного дня. Воспитанники ГПД пребывают в школе до 15-00.

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 2 (вторник)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
309	Макароны отварные с маслом слив.	200/5	5,10	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за завтрак:		16,74	18,98	85,52	580,18	0,158	15,52	-	3,09	60,44	196,25	87,85	5,03
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	50	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
278	Тефтелииз говядины с томатным соусом	80/50	7,11	7,95	9,32	137,3	0,18	1,35	17,54	-	41,25	84,19	27,2	4,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
	Итого за обед:		26,02	21,66	141,54	869,67	1,11	37,21	17,54	5,11	176,68	464,21	242,54	13,71
Всего за день:														
	Всего за день:		42,76	40,38	221,03	1449,85	1,268	52,73	17,54	8,2	237,12	660,46	330,39	18,74

[illegible]

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 4 (четверг)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,36	0,05	0,95	6,0	0,05	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,6	6,68
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак:		25,61	11,29	101,99	620,67	0,44	16,45	5,82	0,72	105,84	525,12	276,06	12,55
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,875
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	11,52	292,7	0,05	-	36,36	-	11,65	154,32	22,3	1,96
317	Рагу из овощей	150	3,09	2,83	13,24	90,9	0,078	12,23	14,7	-	63,15	77,34	31,44	0,88
351	Кисель фруктовый	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,34	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за обед:		27,75	27,51	97,67	873,39	0,666	36,07	51,17	5,42	177,72	408,61	155,79	15,905
	Всего за день:		53,36	38,8	221,99	1494,06	1,106	52,52	56,99	6,14	283,56	933,73	431,85	28,455

Сезон: весенне-летний															
Возрастная категория : 7-11 лет															
День 5 (пятница)															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
208	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,96	375,48	0,09	0,33	90,83	0,2	132,12	204,12	25,69	1,22	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-	
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	-	11,3	39,2	15,2	0,73	
382	Какао на сухом молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44	
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7	
	Итого за завтрак:		29,02	28,2	117,31	843,11	0,25	11,66	145,49	1,1	316,35	418,23	87,65	5,09	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41	
88	Щи со свежей капустой и картофел.	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83	
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84	
309	Макароны отварные с маслом слив.	150/5	5,10	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
338	Груши свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	0,14	10,0	-	0,28	8,0	28,0	42,0	0,60	
	Итого за обед:		22,01	27,49	127,04	844,43	0,39	38,4	-	6,07	108,86	268,87	119,38	5,26	
Всего за день:															
	Всего за день:		51,03	55,69	244,35	1687,54	0,64	50,06	145,49	7,17	425,21	687,1	207,03	10,35	

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 6 (понеделник)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	200/5	5,45	9,87	48,12	304,0	0,053	0,87	49,81	0,4	119,07	142,07	33,16	0,57
15	Сыр порциями («Российский»)	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
379	Напиток кофейный на сухом молоке	200	3,16	2,67	15,94	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак:		16,89	26,49	93,31	737,38	0,163	12,48	141,81	1,32	481,34	422,87	91,69	5,81
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
94	Рассольник	250	1,63	5,06	11,3	106	0,08	8,37	-	0,33	2,8	54,12	21,07	0,9
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,015	1,0	14,0	-	2,5	25,4	4,7	0,15
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	-	32,56	89,06	31,46	1,2
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
	Итого за обед:		29,32	33,89	119,5	912,42	0,453	122,5	50,25	1,65	134,68	447,16	144,07	9,08
Всего за день:														
	Всего за день:		46,21	60,38	212,81	1649,8	0,616	134,98	192,06	2,97	616,02	870,03	235,76	14,89

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 7 (вторник)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,36	0,05	0,95	6,0	0,05	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом	200/5	17,31	8,71	4,71	323,81	10,1	-	8,88	2,24	761,63	120,27	78,35	270,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за завтрак:		36,8	30,17	72,99	872,06	10,28	12,72	45,13	2,96	812,58	374,53	180,15	276,47
Обед														
45	Салат из свежей капусты	50	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
278	Тефтели из говядины	80/50	7,11	7,95	9,32	137,3	0,18	1,35	17,54	-	41,25	84,19	27,2	4,68
302	Каша гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
351	Кисель фруктовый	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,34	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
	Итого за обед:		27,15	19,55	117,63	871,2	0,85	27,3	17,65	7,32	208,17	616,61	231,83	22,57
Всего за день:														
	Всего за день:		63,95	49,72	190,62	1743,26	11,13	40,02	62,78	10,28	1020,75	991,14	411,98	299,04

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 8 (среда)														
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
302	Каша перловая	200	5,94	5,78	42,25	244,8	0,05	-	-	-	25,7	206,54	25,32	1,15
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Груши свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	0,14	10,0	-	0,28	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за завтрак:		25,68	30,24	112,11	827,9	0,322	23,02	36,25	0,8	77,41	453,59	125,11	7,85
Обед														
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,21	1,47	-	-	5,1	9,0	4,2	0,15
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,042	9,875	-	-	35,88	33,55	14,18	0,575
309	Макароны отварные с маслом слив.	150/5	5,0	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за обед:		20,15	24,31	112,04	752,55	0,432	22,245	5,82	3,61	115,0	231,07	73,84	6,345
Всего за день:														
			45,83	54,55	224,15	1580,45	0,754	45,265	42,07	4,41	192,41	684,66	198,95	14,2

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 7-11 лет														
День 9 (четверг)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
312	Пюре картофельное	200	12,98	6,53	3,53	242,86	7,6	-	6,06	1,68	571,22	90,2	58,76	202,0
234	Котлета рыбная	100	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43
	Итого за завтрак:		27,57	12,24	54,36	561,98	7,758	94,97	11,88	2,48	685,86	349,97	156,79	206,12
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	50	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
82	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,015	1,0	14,0	-	2,5	25,4	4,7	0,15
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за обед:		29,95	38,18	144,58	1046,75	0,297	39,96	22,25	5,63	117,41	422,85	163,78	8,9
Всего за день:														
			57,52	50,42	198,94	1608,73	8,055	134,93	89,13	8,11	803,27	772,82	320,57	215,02

Сезон: весенне-летний															
Возрастная категория : 7-11 лет															
День 10 (пятница)															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
75	Икра свекольная	50	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	-	35,53	36,55	18,09	1,02	
246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164,0	0,01	1,2	-	-	23,60	117,03	20,27	2,0	
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,6	6,68	
382	Кофейный напиток на сухом молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44	
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7	
	Итого за завтрак:		34,49	20,78	124,43	846,96	0,39	15,93	-	0,8	249,13	605,49	271,72	12,84	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41	
102	Суп картофельныйс бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,33	42,7	90,6	35,58	2,05	
268	Котлетаиз говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,88	2,45	
139	Капуста тушенная	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
351	Кисель фрукт.	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,342	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44	
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,28	16,0	11,0	9,0	2,20	
	Итого за обед:		30,97	35,55	116,01	1038,38	0,75	25,19	63,36	6,53	145,84	418,53	131,47	18,96	
Всего за день:															
	Всего за день:		65,46	56,33	240,44	1885,34	1,14	41,12	63,36	7,33	394,97	1024,0	403,19	31,8	
	ВСЕГО за 10 дней:		535,4	524,1	2198,7	16483,6	26,69	635,39	913,89	71,17	4759,5	8658,4	3079,4	677,0	

Сезон: весенне-летний																
Возрастная категория 11-18 лет																
День 1 (понеделник)																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	200/5	9,04	13,44	40,16	208,24	0,22	2,08	32,0	0,86	21,6	315,4	79,6		2,1	
15	Сыр «Российский» порционно	30	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0		0,2	
14	Масло сливочное порционно	15	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-		-	
379	Напиток кофейный на сухом молоке	200	3,16	2,67	15,94	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33		2,4	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2		0,44	
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0		2,2	
	Итого за завтрак:		20,48	30,06	85,35	641,62	0,33	13,69	124,0	1,78	383,87	596,2	138,13		7,34	
Обед																
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	50	0,36	0,05	0,95	6,0	0,05	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0		0,25	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75		0,55	
268	Котлетаиз говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,04	-	29,0	-	9,32	123,46	22,30		1,96	
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,02	1,0	14,0	-	2,5	25,4	4,7		0,15	
312	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	-	32,56	89,06	31,46		1,2	
351	Кисель фруктовый	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,34	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88		10,44	
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4		0,88	
338	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0		2,2	
	Итого за обед:		28,96	31,89	101,76	928,55	0,71	32,9	43,11	5,85	167,4	552,35	121,49		17,63	
Всего за день:																
	Всего за день:		49,44	61,95	187,11	1570,17	1,04	46,59	167,11	7,63	551,27	1148,55	259,62		24,97	

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 11-18 лет														
День 2 (вторник)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
309	Макароны отварные с маслом слив.	200/5	5,10	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за завтрак:		16,74	18,98	85,52	580,18	0,158	15,52	-	3,09	60,44	196,25	87,85	5,03
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	50	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,2	1,18
278	Тефтели из говядины с томатным соусом	80/50	7,11	7,95	9,32	137,3	0,18	1,35	17,54	-	41,25	84,19	27,2	4,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
	Итого за обед:		26,02	21,66	141,54	869,67	1,11	37,21	17,54	5,11	176,68	464,21	242,54	13,71
Всего за день:														
	Всего за день:		42,76	40,38	221,03	1449,85	1,268	52,73	17,54	8,2	237,12	660,46	330,39	18,74

[illegible]

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 11-18 лет														
День 4 (четверг)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,36	0,05	0,95	6,0	0,05	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,6	6,68
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	9,75	4,95	3,80	105,0	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за завтрак:		25,61	11,29	101,99	620,67	0,44	16,45	5,82	0,72	105,84	525,12	276,06	12,55
Обед														
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	-	26,7	55,97	22,77	0,875
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	11,52	292,7	0,05	-	36,36	-	11,65	154,32	22,3	1,96
317	Рагу из овощей	200	3,09	2,83	13,24	90,9	0,078	12,23	14,7	-	63,15	77,34	31,44	0,88
351	Кисель фруктовый	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,34	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за обед:		27,75	27,51	97,67	873,39	0,666	36,07	51,17	5,42	177,72	408,61	155,79	15,905
	Всего за день:		53,36	38,8	221,99	1494,06	1,106	52,52	56,99	6,14	283,56	933,73	431,85	28,455

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория 11-18 лет														
День 5 (пятница)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
208	Лапшевник с творогом	200	17,2	16,72	38,96	375,48	0,09	0,33	90,83	0,2	132,12	204,12	25,69	1,22
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-
429	Булочка «Веснушка»	75	3,9	3,06	23,9	139,0	0,07	-	3,0	-	11,3	39,2	15,2	0,73
382	Какао на сухом молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
	Итого за завтрак:		29,02	28,2	117,31	843,11	0,25	11,66	145,49	1,1	316,35	418,23	87,65	5,09
Обед														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41
88	Щи со свежей капустой и картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
309	Макароны отварные с маслом слив.	200/5	5,10	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Груши свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	0,14	10,0	-	0,28	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за обед:		22,01	27,49	127,04	844,43	0,39	38,4	-	6,07	108,86	268,87	119,38	5,26
Всего за день:														
			51,03	55,69	244,35	1687,54	0,64	50,06	145,49	7,17	425,21	687,1	207,03	10,35

Сезон: весенне-летний																
Возрастная категория : 11-18 лет																
День 6 (понедельник)																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
174	Каша рисовая молочная	200/5	5,45	9,87	48,12	304,0	0,053	0,87	49,81	0,4	119,07	142,07	33,16	0,57		
15	Сыр порциями («Российский»)	30	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2		
14	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	0,1	2,4	3,0	-	-		
379	Напиток кофейный на сухом молоке	200	3,16	2,67	15,94	155,2	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,4		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2		
	Итого за завтрак:		16,89	26,49	93,31	737,38	0,163	12,48	141,81	1,32	481,34	422,87	91,69	5,81		
Обед																
71	Овощи свежие (помидоры)	50	0,33	0,06	1,14	6,6	0,018	5,25	-	-	4,2	7,8	6,0	0,27		
94	Рассольник	250	1,63	5,06	11,3	106	0,08	8,37	-	0,33	2,8	54,12	21,07	0,9		
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45		
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44,0	0,015	1,0	14,0	-	2,5	25,4	4,7	0,15		
312	Картофельное пюре	200	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	-	32,56	89,06	31,46	1,2		
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,02	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88		
338	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54,0	0,05	85,72	-	0,28	48,57	32,85	18,57	0,43		
	Итого за обед:		29,32	33,89	119,5	912,42	0,453	122,5	50,25	1,65	134,68	447,16	144,07	9,08		
	Всего за день:		46,21	60,38	212,81	1649,8	0,616	134,98	192,06	2,97	616,02	870,03	235,76	14,89		

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория 11-18 лет														
День 7 (вторник)														
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи свежие (огурцы)	50	0,36	0,05	0,95	6,0	0,05	2,45	-	-	8,5	15,0	7,0	0,25
268	Котлета из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом	200/5	17,31	8,71	4,71	323,81	10,1	-	8,88	2,24	761,63	120,27	78,35	270,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,2	8,0	28,0	42,0	0,6
	Итого за завтрак:		36,8	30,17	72,99	872,06	10,28	12,72	45,13	2,96	812,58	374,53	180,15	276,47
Обед														
45	Салат из свежей капусты	50	0,8	3,65	5,11	56,47	0,01	14,66	-	1,39	25,8	16,99	9,6	0,31
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
278	Тефтели из говядины	80/50	7,11	7,95	9,32	137,3	0,18	1,35	17,54	-	41,25	84,19	27,2	4,68
302	Каша гречневая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2	-	-	-	14,6	210,0	140,0	5,01
351	Кисель фруктовый	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,34	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7
	Итого за обед:		27,15	19,55	117,63	871,2	0,85	27,3	17,65	7,32	208,17	616,61	231,83	22,57
Всего за день:														
	Всего за день:		63,95	49,72	190,62	1743,26	11,13	40,02	62,78	10,28	1020,75	991,14	411,98	299,04

Сезон: весенне-летний														
Возрастная категория : 11-18 лет														
День 8 (среда)														
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41
268	Биточки из говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,87	2,45
302	Каша перловая	200	5,94	5,78	42,25	244,8	0,05	-	-	-	25,7	206,54	25,32	1,15
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,022	4,0	-	-	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44
338	Груши свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,0	0,14	10,0	-	0,28	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого за завтрак:		25,68	30,24	112,11	827,9	0,322	23,02	36,25	0,8	77,41	453,59	125,11	7,85
Обед														
71	Овощи натур. свежие (огурцы)	50	0,21	0,03	0,57	3,6	0,21	1,47	-	-	5,1	9,0	4,2	0,15
98	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,042	9,875	-	-	35,88	33,55	14,18	0,575
309	Макароны отварные с маслом слив.	200/5	5,0	7,5	28,5	201,0	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
143	Сосиска отварная	80	6,58	10,5	0,56	123,06	-	-	-	0,42	13,44	69,02	7,42	0,84
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	-	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88
338	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
	Итого за обед:		20,15	24,31	112,04	752,55	0,432	22,245	5,82	3,61	115,0	231,07	73,84	6,345
Всего за день:														
			45,83	54,55	224,15	1580,45	0,754	45,265	42,07	4,41	192,41	684,66	198,95	14,2

Сезон: весенне-летний															
Возрастная категория : 11-18 лет															
День 10 (пятница)															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
75	Икра свекольная	50	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	-	35,53	36,55	18,09	1,02	
246	Гуляш из говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164,0	0,01	1,2	-	-	23,60	117,03	20,27	2,0	
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,0	186,6	6,68	
382	Кофейный напиток на сухом молоке	200	3,78	0,67	26,0	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,20	0,44	
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0,1	9,0	44,0	0,03	10,0	-	0,28	28,0	26,0	8,0	0,7	
	Итого за завтрак:		34,49	20,78	124,43	846,96	0,39	15,93	-	0,8	249,13	605,49	271,72	12,84	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	3,05	2,33	38,85	0,02	9,02	-	-	8,86	15,92	8,72	0,41	
102	Суп картофельныйс бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,33	42,7	90,6	35,58	2,05	
268	Котлетаиз говядины	100	14,4	20,49	12,01	292,73	0,05	-	36,25	-	11,65	154,33	27,88	2,45	
139	Капуста тушенная	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53	
351	Кисель фрукт.	200	0,14	0,12	0,02	114,4	0,31	0,342	0,11	4,28	45,62	15,58	4,88	10,44	
ПР	Хлеб пшеничный	2/40	6,32	0,8	38,64	187,04	0,08	-	-	1,04	18,4	69,6	26,4	0,88	
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,0	0,03	10,0	-	0,28	16,0	11,0	9,0	2,20	
	Итого за обед:		30,97	35,55	116,01	1038,38	0,75	25,19	63,36	6,53	145,84	418,53	131,47	18,96	
Всего за день:															
	Всего за день:		65,46	56,33	240,44	1885,34	1,14	41,12	63,36	7,33	394,97	1024,0	403,19	31,8	
	ВСЕГО за 10 дней:		535,4	524,1	2198,7	16483,6	26,69	635,39	913,89	71,17	4759,5	8658,4	3079,4	677,0	

Соотношение белки : жиры : углеводы соответствует 1 : 1 : 4

приготовлении салатов и овощей натуральных свежих используются овощи урожая 2020 года.

в/с производство РАЙПО

чка «Веснушка» производство РАЙПО

ование: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, г. Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

производством

олог

Андреев Андреев В. Ф.
Суярова Суярова Е. А.

ласовано:

ивный специалист-эксперт ЦТО

потребнадзора по Оренбургской области

Пухова О. А. Пухова