

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Мошинская средняя
школа»



И.Н. Яковлева

Яковлева И.Н./

(подпись)

Примерное

10-ти дневное меню горячих обедов

для организации питания детей с от 12 лет и старше

в МБОУ «Мошинская средняя школа»

(весна)

Биохимический состав

Первая неделя

Меню	№ рецептуры	Выход, гр.	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал	А	Е	В1	С	Са	Mg	P	I			
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/25	2,0	2,24	14,8	90	0,32	0,36	8,01	24,46	23,6	25,64	1				
	Каша пшѐнная с маслом сливочным	200/10	6,0	8,4	41,2	218	0,1	0,82	1,14	132,1	38,04	159,7	1				
	Какао со сгущѐнным молоком	200	9,4	5,0	32,5	380	0,02	0,4	1,6	152,9	24,8	179,0	1				
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	6,94	10,37	15,45	184,4	72,0	0	0,03	0,14	182,7	10,9	119,5	2			
	Хлеб ржаной	30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0			
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	42,0	0,0005	0,002	10,0	16,0	9,0	8,5	2				
	Всего за день	860	26,64	26,01	129,1	1005,4	72,4	1,51	19,3	508,0	110,2	504,6	8				
2	Салат из свежих помидоров с м.р	100	0,9	7,1	3,9	85	35	0,45	11,5	8,3	9,16	20	0				
	Суп молочный рисовый	250	7,0	8,1	20,7	192	0,02	0,144	0,46	66,31	9,92	62,0	0				
	Запеканка картофельная с мясом говядины с томатным соусом	175/50	18,8	19,04	32,2	382,8	0,04	7,9	5,62	33,2	63,26	203,9	3				
	Сок натуральный	200	1,0	0	20,2	85,3	0,05	0,7	4,0	14,0	9,0	65,0	2				
	Хлеб ржаной	30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0			
	Хлеб пшеничный	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	50,0	16,4	25,0	1				
	Всего за день	830	32,04	34,71	107,34	910,94	21,11	9,114	17,08	171,6	112,7	385,3	8				

щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	9,04	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0,
Рис отварной с м/сл	511	180	3,6	9	35,73	244,44	25,92	0	0,028	0	16,44	25,92	81,84	1,
Рыба (треска) отварная	377	100	18,8	7,87	4,67	165,33	8,6	0	0,09	0,4	39,0	48,3	211,5	0,
Компот из сухофруктов	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0,
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1
Всего за день		795	28,93	21,24	108,59	772,29	34,56	30,4	20,38	0,8	167,8	127,2	393,6	5,
Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	3,7	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0,
Борщ со свежей капустой со/см	110	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1,
Макаронны отварные с м/сл.	516	180	6,66	5,22	43,2	248,4	25,2	0	0,09	0	26,46	10,44	57,78	0,
Котлета рубленая из кур с соусом	428	50/50	9,3/1,3	6,75/2,4	9,1/4,2	135,5/44	0	0	0,11	0	0,006	0	0	0,
Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,02	0	12	0	2,4	0
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1
Всего за день		895	25	22,74	126,14	867,74	75,2	0,1	0,54	53,5	167,2	78,24	200,0	6,
Суп рыбный с треской	181	250	2,0	4,9	14,3	110	1,15	1,5	0,1	9,1	45,3	8,93	113,0	1,
Картофельное пюре с м/сл.	520	180	3,91	7,4	26,46	188,52	21,6	0	0,12	20,52	20,16	25,32	61,44	0,
Котлета мясная из говядины с т/с	451	50/50	12,74	13,83	11,63	214,82	0	0	0,03	0	8,06	14,9	120,8	17
Компот из кураги	639	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	5,5	11,55	0,
Хлеб ржаной		30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0
Хлеб пшеничный		25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1
Всего за день		785	23,32	26,61	111,54	796,93	22,75	1,6	0,51	30,02	143,8	79,65	349,1	17
Всего за 5 дней		4165	134,22	131,4	582,71	4353,3	226,02	43,62	22,39	120,7	1158,	508,0	1832,8	20

Вторая неделя

Меню	№ рецептуры	Выход, гр.	Пищевые вещества					Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б, г	Ж, г	У, г	Эн. ц, ккал	А	Е	В1	С	Ca	Mg	P	F			
1	Салат из свежих огурцов	100	1,0	4,0	2,2	50	30	0	0,03	5,6	30,7	13,3	36,3	0,			
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	1,0	2,5	0,12	18,0	32,0	21,6	60,8	2,			
	Перловка отварная с м/сл	180	5,4	5,22	38,04	220,32	0	0	0,12	0	22,80	16,8	121,2	0,			
	Тефтели из говядины с том/соусом	60/50	8,37/1,3	12,4/2,4	8,54/4,2	179,3/44	0/0,05	0/0,16	0,03/0,02	2,0/1,11	11,86/4,14	12,84/3,4	91,8/14,5	1,3/0,			
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28	0	0	0	4,0	6	0	0	0,			
	Хлеб ржаной	30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,			
2	Хлеб пшеничный	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,			
	Всего за день	895	26,81	30,09	119,62	854,46	31,05	2,76	0,58	30,81	160,6	92,94	367	7,			
	Суп картофельный с вермишелью с курой	250	2,9	2,63	20,79	118,98	0,1	16,5	12,0	0	23,28	25,2	64,8	1,1			
	Греча отварная	180	13,68	10,08	61,74	392,4	24	0	0,3	0	22,2	144,3	217,6	4,1			
	Кура отварная	100	19,2	7,4	0,6	150,0	0,04	1,1	0,053	1,35	12,0	12,92	104,2	1,			
	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75	0	0	0	0,3	17,25	4,5	11,55	0,			
3	Хлеб ржаной	30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,			
	Хлеб пшеничный	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,			
	Всего за день	785	40,45	20,59	142,28	944,97	24,14	17,7	12,61	1,75	127,8	211,9	440,6	9,			
	Борщ со свежей капустой со/см	250/10	2,0	3,7	13,3	95	20,0	0	0,03	20,7	43,0	27,0	56,5	1,			
	Макаронны отварные с м/сл	180	6,66	5,22	43,2	248,4	25,2	0	0,09	0	26,46	10,44	57,78	0,			
	Гуляш из говядины с/с	50/50	13,9	6,5	4,0	132	1,49	0,5	0,07	5,07	16,7	18,0	119,2	2,			
	Кисель из сухого концентрата	200	0,4	0	37,8	156	0	0	0	4,4	22,0	6,0	18,0	0,			
	Хлеб ржаной	30	1,9	0	15,3	91	0	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,			
	Хлеб пшеничный	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	0,1	50,0	16,4	25,0	1,			

Всего за день		795	27,3	15,89	128,64	797,24	46,69	0,6	0,45	30,27	161,3	86,44	293,9	6,
4	Салат из свежих огурцов и помидоров с р/м	20	100	1,2	4,0	69	30,0	0	0,03	32,7	32,7	15,8	41,0	0,0
	Щи со свежей капустой со/см	124	250/10	1,86	3,8	78,93	0,04	30,3	20,0	0	42,09	23,52	46,38	0,0
	Рис отварной с м/сл.	511	180	3,6	9	244,44	25,92	0	0,029	0	16,44	25,92	81,83	1,0
	Котлета рубленая из кури с соусом	413	50/50	9,3/1,3	6,75/2,4	135,5/4	0	0	0,02	0	14,0	9,33	81,67	1,0
	Сок натуральный	707	200	1,0	0	85,3	0,05	0,7	0,022	4,0	14,0	9,0	65,0	2,0
	Хлеб ржаной	30	30	1,9	0	15,3	91	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,0
	Хлеб пшеничный	25	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	50,0	16,4	25,0	1,0
	Всего за день	895	22,6	26,42	112,32	823,01	56,01	31,1	20,36	36,8	172,3	108,57	358,3	8,0
	Салат из свежей капусты с м/р	43	100	1,53	5,07	90,5	0	0	0	36,0	40,7	16,4	29,9	0,0
	Рассольник ленинградский со/см	132	250/10	3,0	4,5	135	0,09	16,75	20,0	0	25,46	26,24	74,6	1,0
5	Картофельное пюре с м/сл.	520	180	3,91	7,4	188,52	21,6	0	0,12	20,52	20,16	25,32	61,44	0,0
	Котлета рыбная из трески	388	90	21,26	9,02	251,52	7,68	0	0,08	0,8	31,52	27,68	184,3	0,0
	Компот из свежих фруктов	631	200	0,2	0,2	110	0	0	0,02	0	12,0	0	2,4	0,0
	Хлеб ржаной	30	30	1,9	0	15,3	91	0	0,06	0	3,1	8,6	17,4	0,0
	Хлеб пшеничный	25	25	2,44	0,47	15,04	74,84	0	0,1	0,2	50,0	16,4	25,0	1,0
	Всего за день	885	34,24	26,66	128,99	941,38	29,37	16,85	20,48	57,42	182,9	120,6	395,0	5,0
	Всего за 5 дней	4255	151,4	119,65	631,85	4410,56	184,26	69,01	54,48	157,0	805	620,57	1854,8	37
	Всего за 10 дней	8420	285,62	250,96	1177,99	8508,22	578,81	112,0	77,4	281,3	1993	1431,8	3691,9	24

Примечание: расчеты произведены на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» издательство «Хлебпродинформ» Москва - 2004 г

- для приготовления блюд используется йодированная соль;
 - салаты из сырых овощей с использованием овощей урожая предыдущего года только до марта месяца
 - «С» витаминизация 3-х блюд проводится.
- Заведующая столовой



Н.Л. Прокопьева