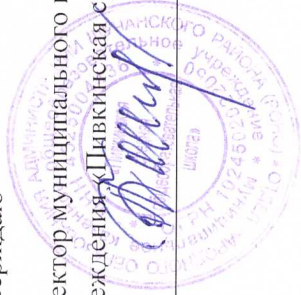


Утверждаю

директор муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Пивкинская средняя общеобразовательная школа»



Л.В.Ботова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ МКОУ «ПИВКИНСКАЯ СОШ».

Осенне-зимний сезон.

(возраст 12-18 лет)

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минералы, мг			№ рецепта	
		Б	Ж	У	С	В1		А, мкг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний		Железо
Завтрак 1 день														
1-р	бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,03	0,05	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	0,5 №3
1-к	Каша молочная манная	200	6,5	7,7	32,7	219	1,04							№390
	манدارин	150	1,6	0,4	20,6	94	10,45	0,09		0,006	0,13	7,95	10,95	0,1
1-н	чай	200	0,2		14	28				6				0,4 №943
		810	16,1	17	85,8	505,9	11,52	0,14	0,12	0,306	213,43	75,75	21,15	1
Обед 1 день														
1-с	Салат зеленый с помидорами с р/м	100	0,9	6,41	10,54	76,8								
1-суп	Суп гороховый	250	11,7	7,32	17,8	216,86	7,23	0,17	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97 №139
1-в	Биточки (мясо, пшеница)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23		35	133,1	25,7	1,2 №608
1-г	Овощное рагу	150	2,76	5,33	15,9	123,78	1,36	0,102	0,03		52,87		32,71	1,13 №145
2-н	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	1,08	0,01			6,4	3,6		0,18 №868
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,04		0,36	9,2	42,4	10	1,24
		1200	35,74	29,3	129,86	882,64								
	итого за день	2010	71,48	46,3	215,66	1388,54	9,79	0,442	23,06	3,78	192,47	373,7	119,33	6,96

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минералы, мг			№ рецепта	
		Б	Ж	У	С	В1		А, мкг ретинол.	Е	Кальций	Фосфор	Магний		Железо
Завтрак 2 день														
2-к	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,25	0,1	345		114,2	260,5	19,5	2,94 №438
1-р	Зеленый горошек отварной консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	4	0,04		0,08	8	24,8	8,4	0,28 №4
3-р	бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,03	0,05	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	0,5 №3
9-н	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	1,47	0,03			158,67	132	29,33	2,4 №951
		450	26,91	33,81	52,95	604,03	5,75	0,22	345,12	0,38	488,17	485,1	67,43	6,12
Обед 2 день														
2-с	Отурцы свежие или соленые в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	0,02			10,2	18	8,4	0,3
2-суп	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом	250/10	1,83	4,9	11,75	118,6	10,3	0,1		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18 №43
2-в	Рыба, припущенная с овощами	75	13,87	7,85	6,53	150	3,35	0,1	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96 №486
2-г	Картофель отварной	150	2,8	4,3	23	142	21	0,2	21	0,8	14,6	36,6	29,3	1,2 №692
4-н	Кисель	200			19,97	66,88	2,4	0,012			22,46		5,58	0,19 №332
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		9,9	65,4		18,4	1,3
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94				7,2	34,8		7,6	1,1
		1005	26,82	18,11	110,69	672,26								
	итого за день	1450	53,73	51,92	163,64	1276,29	39,99	0,532	21,01	3,2	150,92	446,29	155,25	6,23

Завтрак 3 день															
		Б	Ж	У	ккал										
4-р	Запеканка творожная со стуженым молоком	150	30,93	22,89	36	310	0,82	0,1	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93	№469
2-р	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	23,2	12,27	2,13	№ 377
1-ф	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40		2,4	3			№45
	мандарин	150	1,6	0,4	20,6	94	10,45	0,09			0,006	7,95	10,95	0,1	
5-н	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3	
		570	37,11	30,99	90,75	605,32	13,4	0,29	40,37		279,31	482,78	95,98	4,46	0
Обед 3 день															
3-с	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	3,78	0,01	0,23		20,71	102	9,6	0,54	№229
3-суп	Суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75	8,3	0,1			23,1	62,6	25	0,9	№204
3-в	Гуляш из мяса кур	80	17,65	14,58	4,7	221	0,02	0,05	43		54,5	132,9	20,3	1,62	№301
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,06	21		4,86	37,17	21,12	1,11	№688
6-н	Компот из сухих плодов (шиповник)	200		0,27	17,2	72,8	240	0,01			13,2	2,13	2,67	0,53	№ 349
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			6,6	43,6	12,6	0,8	
		800	30	25,31	113,38	699,9									
	итого за день	1370	67,11	56,3	204,13	1305,22	252,1	0,33	64,23	0	122,97	380,4	91,29	5,5	0

Завтрак 4 день																
		Б	Ж	У	ккал											
4-суп	Каша рисовая молочная	200	3,9	6,62	25,22	176,81	1,04	0,09							№384	
1-н	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	1,3				122	90	14	0,6	№959	
1-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3		
1-ф	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40		2,4	3			№45	
		670	11,45	18,02	75	481,73	2,34	0,19	40	0,1	134,3	158,4	32,4	1,9	0	
Обед 4 день																
4-с	Помидор свежий или соленый в нарезке	60	0,70	0,1	2,3	13,2	5,9				0,2	8,4	10,5	12	0,5	№71
5-суп	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,46	0,6			0,2	43,33	47,63	22,25	0,8	№187
4-в	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	0,52	0,2	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82	№291	
4-н	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	0,12			14,18	5,14	0,95		№342	
2-р	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,95	0,5	24,15	94					7,2	34,8	7,6	1,1		
		60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			6,6	43,6	12,6	0,8		
		930	28,31	24,63	120,43	780,55										
	итого за день	1600	39,76	42,65	195,43	1262,28	25,78	1,02	0,1	2,74	160,61	205,83	116,39	5,97	0	

завтрак 5 день													
	Б	Ж	У	ккал									
5-р	180	9,67	10,19	41,36	284,3	0,23	0,09	4,52	161,03	148,95	18,33	№421	
5-н	200	0,2		14	28				6			№943	
2-р	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		9,9	65,4	18,4	№421	
	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02		14	17	18	№421	
1-ф	10		8,2	0,1	75			59	0,5	2		№41	
	800	14,82	19,09	99,81	570,3	4,23	0,21	63,52	191,43	233,35	54,73	0	
Обед 5 день													
6-суп	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02		22,42	16,57	9,1	№43	
3-г	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0,1		24,6	66,5	27	№208	
5-в	100	17,65	14,58	4,7	161,3	0,02	0,05	43	54,5	132,9	20,3	№301	
2-с	105	9,09	4,57	23,35	170		0,33		63,14		41,13	№199	
	200			19,97	66,88	2,4	0,012		22,46		5,58	№332	
2-р	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		6,6	43,6	12,6		
2-р	60	3,95	0,5	24,15	94				7,2	34,8	7,6	1,1	
	835	38,18	26,04	118,87	743,37								
	1635	53	45,13	218,68	1313,67	30,14	0,612	43	200,92	294,37	123,31	8,25	0

Завтрак 6 день													
	Б	Ж	У	ккал									
1-р	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		9,9	65,4	18,4	1,3	
6-р	15	3,5	4,4		54,6	0,11	0,01	39	132	75	5,25	№42	
3-к	200	5,63	8,8	72,4	314,28	0,54	0,17	0,17	192,2		23,06	№185	
7-н	200	0,2		14	28				6			№943	
1-ф	10		8,2	0,1	75			59	0,5	2		№41	
	685	13,28	21,9	110,65	565,88	0,65	0,28	98,17	340,6	142,4	46,71	3,03	0
Обед 6 день													
1-с	60	0,42	0,06	1,14	6,78	2,94	0,02		10,2	18	8,4	0,3	
3-суп	250/10	5,44	8,58	14,3	108,5	5,83	0,2		29,28	86,98	36	2,03	№14/2
1-г	150	6,6	4,38	35,27	213,71		0,11	0,02	1,22	162	0,03	2,43	№679
6-в	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,36	0,02	0,09	12,6	189	15,03	0,41	№462
5-н	100	1,27	7,05	5,52	89,31	0,18	0,01	0,09	21,02	19,72	2,74	0,15	№331
2-р	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,9	0,12		14,18		5,14	0,95	№342
	60	3,95	0,5	24,15	94				7,2	34,8	7,6	1,1	
7-р	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		6,6	43,6	12,6	0,8	
	960	30,59	34,29	142,07	912,23								
	1645	43,87	56,19	252,72	1478,11	10,21	0,58	0,2	102,3	554,1	87,54	8,17	0

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность																		
Завтрак 7 день																							
8-р	Каша дружба	200	3,3	8,6	23,2	183,4	1,9	0,4	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3	№175								
8-н	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2	1,3				122	90	14	0,6	№859								
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75			59		0,5	2			№41								
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3									
1-ф	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,84		0,03	100	0,24	22	76,8	4,8	1	№25								
		750	15,83	25,6	73,23	560,44	3,2	0,53	230,6	0,64	246,7	362,2	63,9	4,2	0								
Обед 7 день																							
5-с	Салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,48	4,19	1,28	44,46	6,8				25,9			0,3	№9								
7-суп	Рассольник по-ленинградски	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,54	0,1			26,45	71,95	25,9	0,98	№197								
7-в	Рыба, припущенная с овощами	75	10,10	9,10	27,40	225									№151								
4-г	Рис отварной	150	2,38	5,26	1,24	162,3									№511								
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,01	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33									
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94				7,2	34,8	7,6	1,1										
6-н	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4	0,1		6,6	43,6	12,6	0,8										
		855	23,96	24,86	115,01	832,51		0,02		0,2	14	17	18	0,8									
	Итого за день	1605	40,84	50,46	188,24	1392,95	18,34	0,23	0,02	8,29	112,88	290,15	82,3	3,21	0								

Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность																		
Завтрак 8 день																							
4-к	Каша овсяная молочная	200	8,16	9,84	47,8	264	0,5	0,2	0,12	0,03	142,3	101,3	14,6	1,66	№302								
6-р	Сыр (росейский и др.)	20	3,5	4,4		54,6	0,11	0,01	39		132	75	5,25	0,15	№42								
9-н	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	2,13				15,33	23,2	12,27	2,13	№377								
2-р	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75			59		0,5	2			№41								
1-ф	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			9,9	65,4	18,4	1,3									
		590	16,14	22,94	81,92	529,2	2,74	0,31	98,12	0,03	300,03	266,9	50,52	5,24	0								
Обед 8 день																							
1-с	Салат витаминный	60	0,9	2,7	26,3	52,9	3,78	0,01	0,23		20,71	102	9,6	0,54	№229								
8-суп	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	8,3																
2-г	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45		0,1	21		23,1	62,6	25	0,9	№204								
6-в	Биточки (мясо, птица)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23		4,86	37,17	21,12	1,11	№688								
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			35	133,1	25,7	1,2	№608								
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94				6,6	43,6	12,6	0,8										
3-н	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	1,08	0,01		7,2	34,8	7,6	1,1										
		860	28,78	20,2	152,95	777,3				6,4	3,6			0,18	№868								
	Итого за день	1450	44,92	43,14	234,87	1306,5	13,28	0,36	44,23	0	103,87	416,87	101,62	5,83	0								

Завтрак 9 день															
		Б	Ж	У	ккал										
9-р	омлет	180	25,02	17,28	36,18	400,32	0,36	0,11	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62	№2222
5-н	чай	200	0,2		14	28				6				0,4	№943
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1		9,9	65,4	18,4	1,3		
	Масло сливочное	10		8,2	0,1	75			59		0,5	2			№41
	Обед 9 день	450	29,17	25,98	74,43	597,32	0,36	0,21	167	1,44	250,4	405,8	58	3,32	0
б-с	Помидор свежий или соленый в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	13,2	5,9			0,2	8,4	10,5	12	0,5	№71
9-суп	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	118,6	10,3	0,1		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18	№ 43
5-г	Гороховое пюре	150	90,09	4,57	23,35	170		0,33			63,14		41,13	3,13	№199
8-в	гуляш из говядины	80	6,03	12,54	4,62	125	0,42	0,05	0,05		7,82	37,8	179	1,93	№437
2-р	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			6,6	43,6	12,6	0,8	
2-р	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94					7,2	34,8	7,6	1,1	
1-н	Кисель	200			19,97	66,88	2,4	0,012			22,46		5,58	0,19	№332
	Итого за день	1460	135,72	49,09	184,72	1279	19,02	0,592	0,05	2,6	150,07	179,73	284,11	8,83	0

Завтрак 10 день															
		Б	Ж	У	ккал										
10-р	Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3	0,23	0,09	4,52		161,03	148,95	18,33	1,13	№421
10-суп	булгурод с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,03	0,05	0,12	0,3	207,3	67,8	10,2	0,5	№ 3
7-н	Чай	200	0,2		14	28					6				№ 943
	Обед 10 день	590	17,67	19,09	73,86	474,2	0,26	0,14	4,64	0,3	374,33	216,75	28,53	2,03	0
7-с	Салат из св капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02			22,42	16,57	9,1	0,31	№43
2-суп	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,3	167,25	7,29	0,1	15		45,3	176,53	47,35	1,26	№87
2-г	Биточки (мясо, птица)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	0,08	23		35	133,1	25,7	1,2	№ 608
7-в	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45		0,18	0,02		12,98	208,5	67,5	3,95	№679
10-н	Компот из сухих плодов (шиповник)	200	0,4	0,27	17,2	72,8	240	0,01			13,2	2,13	2,67	0,53	№ 349
2-р	хлеб пшеничный	60	3,95	0,5	24,15	94		0,1			6,6	43,6	12,6	0,8	
2-р	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	3,95	0,5	24,15	94					7,2	34,8	7,6	1,1	
	Итого за день	1450	55,32	46,66	207,47	1368,14	266,88	0,49	38,02	0	142,7	615,23	172,52	9,15	0