

Утверждаю

Директор МБОУ «Березовская СОШ»

Жукова О.В..



Примерное десятидневное меню для учащихся 5-11 классов МБОУ «Березовская СОШ»

Согласовано

И .о. Начальника ТО Управления

Роспотребнадзора по Алтайскому краю

В г.Алейске , Алейском , Калманском, Топчихинском ,

Усть - Калманском. Усть–Пристанском и Чарышском районах

\_\_\_\_\_ Рожнев З.Р.

Утверждаю

Директор МБОУ «Березовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Жукова О.В.

Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ «Березовская СОШ»

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 11-18 лет</b>												
302	Гарнир каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,91	9,8	46,9	347,79	0,30		20	21,9	321,0	210,0	7,52
268	Котлета соус томатный	100	9,36	11,49	12,41	188,75	0,04	16,75	12,62	42,47	112,73	16,88	1,75
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	
	Кисель С	200	1,55		167	111,36		0,60		140,37	115,62	36,3	0,96
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			14,37	43,50	16,50	0,55
	<b>итого</b>		<b>28,79</b>	<b>29,82</b>	<b>262,72</b>	<b>898,63</b>	<b>0,422</b>	<b>43,9</b>	<b>54,3</b>	<b>267,49</b>	<b>637,98</b>	<b>303,43</b>	<b>11,06</b>

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
	<b>11-18 лет</b>												
	Пюре картофельное	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	51,00	102,6	35,60	1,14
	Рыба запеченная в сметанном соусе	120	8,43	8,60	18,26	183,75	0,77	1,44	28,53	46,02	134,79	27,06	0,88
	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	1,72
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>итого</b>		<b>18,34</b>	<b>18,28</b>	<b>85,9</b>	<b>581,07</b>	<b>2,51</b>	<b>31,14</b>	<b>72,73</b>	<b>165,12</b>	<b>331,34</b>	<b>106,89</b>	<b>6,42</b>

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
	<b>11-18 лет</b>												
81	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	5,55	9,79	104,29	0,04	12,49		60,03	52,69	26,43	1,26
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
349	Компот из сухофруктов С	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		4,0	19,8	70,0	27,4	1,30
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>итого</b>		<b>14,48</b>	<b>20,37</b>	<b>125,48</b>	<b>751,77</b>	<b>0,26</b>	<b>13,33</b>	<b>14,7</b>	<b>105,97</b>	<b>218,39</b>	<b>104,23</b>	<b>4,09</b>

## 4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>11-18 лет</b>												
<b>52</b>	Салат свекольный	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65		35,46	40,63	20,70	1,32
259	жаркое по домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41	0,62	42,82		55,38	433,59	86,47	6,79
375	Чай с сахаром	200	1,55		197	111,36				112,3	92,5	36,3	0,96
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	<b>итого</b>		<b>40,26</b>	<b>43,16</b>	<b>257,2</b>	<b>895,47</b>	<b>0,687</b>	<b>49,47</b>		<b>214,64</b>	<b>610,22</b>	<b>159,97</b>	<b>9,62</b>

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
	<b>11-18 лет</b>												
303	Каша пшеничная	250	10,53	7,51	64,75	368,75	0,21			40,08	264,95	57,03	4,49
268	Котлета Соус томатный	100	9,36	11,49	12,41	188,75		16,75	12,62	42,47	112,73	16,88	1,75
		50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	<b>итого</b>		<b>25,19</b>	<b>22,04</b>	<b>137,06</b>	<b>846,91</b>	<b>0,292</b>	<b>19,6</b>	<b>34,30</b>	<b>131,91</b>	<b>461,43</b>	<b>115,62</b>	<b>7,77</b>

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>												
	<b>11-18 лет</b>												
	Нарезка из свежей капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08			16,8	48,30	10,50	1,05
246	тефтели	100	7,46	8,29	9,44	142	0,07	0,41	0,07	23,65	16,5	83,14	0,68
	Соус томатный	50	0,69	2,45	3,74	39,71	0,012	2,12	21,68	5,38	16,81	7,75	0,28
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>итого</b>		<b>28,24</b>	<b>27,82</b>	<b>95,22</b>	<b>715,39</b>	<b>0,36</b>	<b>27,23</b>	<b>21,75</b>	<b>113,93</b>	<b>175,56</b>	<b>145,62</b>	<b>5,21</b>



7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 11-18 лет</b>												
<b>181</b>	Каша манная с маслом	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	0,27	24,53	15,00	22,5	6,25	0,25
	Каша рисовая с маслом	250											
	Каша пшённая с маслом	250											
	Каша пшённо-рисовая с маслом	250	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,00	26,70	1,30
<b>382</b>	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,11	25,56	2,00
	чай	200											
	хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-		40	2,4	3		0,02
	сыр	30	6,96	8,85		108	0,01	0,21	78	264	150	10,5	0,3
	Коржик молочный	75	1,38	0,63	16	71,13	0,28	7,75	-	6,25	21,25	31,75	0,70
	<b>итого</b>		<b>20,79</b>	<b>21,32</b>	<b>50,28</b>	<b>610,02</b>	<b>0,13</b>	<b>1,9</b>	<b>150,7</b>	<b>429,95</b>	<b>335,74</b>	<b>60,37</b>	<b>3,13</b>

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 7-11лет</b>												
<b>№ 312</b>	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,3	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
	Ленивые голубцы	120	8,43	8,60	18,26	183,75	0,77	1,44	28,53	46,02	134,79	27,06	0,88
<b>24</b>	Огурцы соленые	100	0,97	6,08	3,65	70,7	0,041	8,25		19,00	33,92	16,04	0,74
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
	чай	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	<b>Итого</b>		<b>16,96</b>	<b>17,51</b>	<b>75,23</b>	<b>522,68</b>	<b>2,021</b>	<b>15,57</b>	<b>61,68</b>	<b>130,1</b>	<b>312,36</b>	<b>98,57</b>	<b>5,16</b>

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>11-18 лет</b>												
96	Рассольник ленинградский	300	2,60	6,24	16,98	124,38	0,16	15,3		38,50	208,75	31,75	1,04
	сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2	0,03	0,04	10,7	8,8	6,2	0,9	0,02
329	Компот из сухофруктов С	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
424	Булочка с повидлом	100	7,28	12,52	43,92	318	0,12		4,0	19,8	70,0	27,4	1,30
	<b>итого</b>		<b>14,75</b>	<b>20,85</b>	<b>117,42</b>	<b>708,28</b>	<b>0,38</b>	<b>16,07</b>	<b>14,7</b>	<b>111,08</b>	<b>351,89</b>	<b>94,01</b>	<b>3,61</b>

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход граммы	Пищевые вещества гр			калории	Витамины мг			Минеральные вещества мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак 11-18 лет</b>												
244	плов из отварной курицы	200	26,78	25,07	42,6	519,75	0,07	0,46		37,93	272,44	56	3,77
	Сосиска в тесте	70	0,08	7,25	0,13	66			40	2,40	3,0		0,02
	Хлеб	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			11,50	43,50	16,50	0,55
375	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	0,13	0,27		13,6	22,13	11,73	2,13
	<b>итого</b>		<b>33,86</b>	<b>32,77</b>	<b>76,35</b>	<b>742,37</b>	<b>0,25</b>	<b>0,73</b>	<b>40</b>	<b>65,43</b>	<b>341,07</b>	<b>84,23</b>	<b>6,47</b>

**Сборник рецептов для общеобразовательных организаций под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011год**