

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНСКОГО»
Ф. Л. Хи
«01» апреля 20

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЕД**

Льготная категория

(дети-сироты; дети, лишенные родительского попечения)

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33	0,99
288	Птица отварная	105	21,99	28,03	0,43	301,31	0,041	2,32	0,08	0,08	54,34	163,4	19,96	1,8
171	Каша пшеничная с маслом	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,4	48,12	3,48
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		53,16	57,37	159,98	1328,92	0,441	16,22	130,12	4,58	621,3	980	180,1	9,48

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
290	Птица, тушенная в соусе	170	18,86	19,14	5,97	272	0,068	1,12	0,05	0,13	50,73	12,81	26,5	1,77
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
15	Сыр твердый	50	11,6	14,75	0	179,15	0,02	0,35	130,0	0,25	440,0	250,0	17,5	0,5
	Итого:		47,31	51,06	151,6	1255,56	0,348	14,63	130,05	7,16	575,76	507,74	147,01	7,39

Неделя: Первая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19
294	Котлеты рубленые из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	7,92	49,73	289	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		40,39	32,96	185,11	1272,44	0,57	145,03	20,083	5,116	408	675,06	208,33	8,868

Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого:		34,94	13,82	88,1	721,57	0,46	25,82	27,75	4,21	137,19	709,46	130,12	4,45

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
280	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,12	18,96	16,8	302,4	0,06	0,24	0,02	0,08	51,92	145,6	22,37	9,45
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,41	48,12	3,48
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132,0	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		35,94	36,87	163,35	1145,17	0,53	158,41	0,078	4,51	250,71	561,82	162,28	19,13

Неделя: Первая

День: Пятница

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
268	Котлеты из говядины	100	16,45	18,5	17,44	196,0	0,09	0,36	0	0	54,71	185,89	55,79	2,79
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		48,89	43,2	259,8	1490,12	0,76	13,03	0,01	13,54	230,29	932,04	401,51	22,1

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
282	Оладьи из печени	105	17,83	21,53	7,29	313,09	0,28	9,93	7,57	0,83	22,93	260,61	17,6	13,39
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Печенье	100	8,52	11,32	69,72	414,52	0,12	0	0	0	60,0	41,25	33,76	8,24
	Итого:		43,04	49,72	195,58	1420,44	0,66	26,29	7,57	7,41	176,12	514,79	129,36	28,59

Неделя: Вторая
День: Вторник
Возрастная категория : 11-17 лет
(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
111	Суп картофельный с макаронами	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35
218	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	200/20	29,83	16,03	45,57	445,5	0,1	0,72	0,11	0,055	290,6	336,96	43,26	0,75
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15
	Итого:		41,09	20,43	129,34	985,15	0,45	68,2	0,11	2,775	593,51	542,57	124,92	4,1

Неделя: Вторая
День: Среда
Возрастная категория : 11-17 лет
(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
119	Суп картофельный с горохом	300	6,59	3,41	19,84	177,9	0,27	6,99	0	1,81	51,21	105,7	42,69	2,46
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,77	7,92	49,73	289	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,25	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
338	Фрукты св.	220	1,98	0,44	17,81	94,6	0,09	132	0,018	0,44	74,8	50,6	28,6	0,66
	Итого:		48,5	36,6	218,6	1512,79	0,75	145,37	0,193	3,676	465,3	851,26	233,52	10,138

Неделя: Вторая
День: Пятница
Возрастная категория : 11-17 лет
(дети-сироты, дети, оставшиеся без попечения родителей)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2
259	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,85	23,68	403,87	0,17	9,66	0	0,12	43,58	293,91	60,69	5,54
136	Морковь припущенная	75	1,07	2,73	5,61	32,36	0,04	2,87	0,01	9,36	22,22	39,1	25,61	0,46
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09
	Итого:		35,03	32,57	116,14	862,74	0,45	25,53	0,01	13,46	147,85	686,81	160,95	11,8