

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по

Сахалинской области

В Александровск-Сахалинском, Тымовском,

Ногликском районе



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №1

Кулиш В.Н



Цикличное 10-ти дневное меню 2-х разового питания детей для 5-11 классов

2020-2021

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепт уры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
1 день завтрак с 11 лет и старше. Неделя первая (Понедельник)															
	с-т из кукурузы кон	250	17,13	22,74	9,12	309	0,15	0,3	0,348	4,10	124,2	20,31	268,8	3,21	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,00	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2,00	
	Брутерброт с сыром	60	6,80	9,30	16,83	157,00	0,07	0,11	52,00	0,13	160,40	21,50	126,30	0,92	
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00	
	Молоко в индивид. Упаковке.	200	0,4	0,4	9,8	54	0,03	10	0	0,15	10	0	75,8	2,2	
	Итого		9,99	37,71	62,05	708,00	0,3	11,74	52,45	0,70	449,93	157,72	573,26	9,33	
обед															
	с-т из свежих помидоров с луом зеленым	100	0,86	0,14	7,38	149,51	0,02	5,48	7,69	5,85	29,30	32,78	17,02	1,15	
	Суп с макаронными	250	2,05	2,22	12,55	129,20	0,07	4,86	0,00	0,20	23,60	46,18	19,04	0,80	
	Куры тушеные в сметанном соусе.	100/30	14,89	13,99	4,21	259,2	0,52	0,82	36,12	1,20	36,38	94,8	19,43	0,84	
	Рис отварной	180	3,67	5,42	36,57	225,11	0,03	0,00	27,00	0,36	2,61	61,50	19,01	0,53	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,00	0,00	0,26	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02				4,6	17,40	6,6	0,22	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,40	3,6	0,18	
			25,29	22,41	114,01	901,74	1,35	11,16	70,81	7,87	105,69	299,46	91,10	4,78	
	Итого		35,28	60,12	176,06	1609,74	1,65	22,90	123,26	8,57	555,62	457,18	664,36	14,11	
	Итого за день														
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Дели принт, 2005 г. - 544 с.															

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углево- ды	калор- ийность	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
2 день	завтрак 11-18 лет. Неделя первая (Вторник)														
	Сосиска отварная	100	4,81	7,59	0,42	119,90	0,1	0	0	0,14	18,70	10,10	81,20	0,90	
	Макаронные издел.отвар	180	5,1	9,1	34,2	288,5	0,06	0	0	6,48	12,1	37,6	8,14	0,81	
	Икра кабачковая	80	0,36	0,08	3	87,5	0,05	1,31	0,01	0,00	8,11	0	90,01	0,23	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0		13,6	22,13	11,73	2,13	
	Батон	50	3,86	0,50	20,32	103,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		9,85	9,68	66,99	639,42	0,15	1,58	0,01	7,00	82,10	168,03	154,67	4,84	
	обед														
	Огурец консервированный без уксуса	100	0,56	6,15	4,68	129,98	0,032	6,55	0	0,00	15,2	0,45	14,3	8	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,8	0,08	18,48	15,6	0,00	33,98	22,2	47,43	0,83	
	Жаркое по- домашнему	250	17,3	19,09	17,58	432,8	0,12	6,76	0	0,14	28,69	180,22	42,84	3,02	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	46	33	0,96	
	Итого		24,64	15,96	141,85	918,78	15,79	16,18	7,81	1,46	389,10	117,86	258,49	48,18	
	Итого за день		34,49	25,64	208,84	1558,20	15,94	17,76	7,82	8,46	471,20	285,89	413,16	53,02	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углево ды	калор ийност	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
3 день	завтрак 11-18 лет. Неделя первая (Среда)														
	Пудинг из творога со сгущен. Молоком	200	23,63	17,22	36,17	388,08	0,1	0,34	104,1	0,40	227,2	37,4	319,6	1,53	
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0,18	158,67	132	29,33	2,4	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Груша	200	1,28	0,28	11,57	69,12	0,72	85,72	0,28	0,30	48,57	32,85	18,57	0,42	
	Итого		31,67	20,57	96,26	705,92	0,89	87,53	104,38	1,40	443,64	215,45	402,30	4,79	
	обед														
	Закуска из св.помидора	100	0,98	5,88	4,62	82,18	0,05	14,44	0	0,00	15,18	26,58	14,69	0,78	
	Рассольник Ленинградский	250	2,4	4,5	7,34	84,6	0,052	14,7	0	0,12	39,94	41,02	18,01	0,82	
	Котлета мясная	100/30	9,89	18,22	9,2	268,62	0,12	0,34	5,62	0,02	35,54	148	26,89	1,98	
	Гречка отварная рассыпчатая	180	9,2	5,2	42,34	261,86	0,41	2,013	58	0,00	15,2	218	145	6	
	Кисель	200	0,07	0,04	23,04	111,6	0	1,8	0	0,00	10,1	5,4	0,34	0,06	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		25,70	34,24	105,86	902,38	0,67	33,29	63,62	0,66	125,16	452,20	239,73	10,08	
	Итого за день		57,37	54,81	202,12	1608,3	1,56	120,82	168,00	2,06	568,80	667,65	642,03	14,87	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углеводы	калорийность	витамины				минеральные вещества				№ рецепт
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
4 день	завтрак 11-18лет. Неделя первая (Четверг)														
	Каша из овсяных хлопьев на молоке	250	6,8	5	39,98	208,24	0,32	2,048	32,58	0,10	222,63	318,4	80,62	2,3	
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0,00	15,33	23,2	12,27	2,13	
	Корж молочный	80	5,42	9,36	51,64	313	0,22	0,01	0,23	0,00	1,02	2	0,36	1	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		15,91	14,76	120,81	656,36	0,58	4,19	32,81	0,62	248,18	356,80	128,05	5,87	
	обед														
	Закуска из свеклы с яблоками	100	2,048	4,15	10,12	115,23	0,03	7,86	0	3,95	28,52	29,88	16,52	2,01	
	Суп с мясными фрикадельками	250/25	1,86	22,6	13,02	138,26	0,1	8,92	15,72	2,56	24,52	57,89	24,85	0,94	
	Котлеты рыбные/соус	100/30	15,82	5,83	11,02	168,65	0,2	0,49	14,02	0,00	56,85	188	29,01	0,85	
	Пюре картофельное	180	4,08	2,43	20,01	154,95	1,25	4	33,89	1,86	38,26	78,95	28,92	0,92	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64	0,03	1	0	0,00	40,48	36,6	26,2	0,86	
	Итого		28,93	35,73	118,91	900,45	1,67	22,27	63,63	8,99	202,43	407,92	185,30	7,04	
	Итого за день		44,84	50,49	239,72	1556,81	2,25	26,46	96,44	9,61	450,61	764,72	313,35	12,91	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	каллори йность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту ры
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
5 день	завтрак 11-18 лет. Неделя первая (Пятница)														
	Каша из пшена и риса молочная	250	3,39	8,72	25,25	193,6	0,48	2,6	79,65	97,30	26,7	132	26,7	1,52	
	какао на молоке	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0,00	133,33	111,11	25,56	2	
	Апельсины свежие	150	1,00	0,32	9,02	135,24	0,06	65,21	0,00	0,21	37,25	14,92	25,62	0,42	
	сосика в тесте	100	5,30	9,26	15,82	171,00	0,09	0,00	0,00	0,52	11,20	59,90	9,20	0,77	
	Итого		13,47	18,97	76,09	624,95	0,65	69,14	79,65	98,03	208,48	317,93	87,08	4,71	
	Обед.														
	С-т из соленых огурцов и лука	100	0,92	4,95	4,52	78,21	0,051	46,52	0	0,10	19,02	18,23	13,5	0,72	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,68	4,02	9,01	103,25	0,06	8,69	0,00	0,00	39,99	44,23	21,01	1,00	
	Макароны отварные	180	6,25	10,00	35,26	262,20	0,07			0,01	12,25	38,61	8,15	0,82	
	Печень по-строгановски	125	13,92	11,79	3,69	194,25	0,21	8,87	6,07	1,39	34,9	251,28	18,34	5,25	
	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	46	33	0,96	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Итого		27,75	31,70	119,80	909,43	0,47	64,88	6,07	2,12	125,80	414,95	153,80	10,21	
	Итого за день		41,22	50,67	195,89	1534,38	1,12	134,02	85,72	100,15	334,28	732,88	240,88	14,92	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорийн ость	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
6 день	завтрак 11-18 лет. Неделя вторая (Понедельник)														
	Макароны с сыром	200	14,18	16,32	38,7	352,32	0,08	0,24	113,7	0,08	285,68	18,39	1,8192	1,15	
	Горошек с кукурузой конс.	80	0,38	0,09	12,95	125,36	0,05	0,02	0,19	0,32	24	5,2	78,1	1,95	
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,60	13,6	11,73	22,13	2,13	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		18,25	16,81	80,44	611,20	0,17	0,53	113,89	14,52	332,48	48,52	136,85	5,67	
	обед														
	Помидор в с/с	100	0,86	0,14	7,38	149,51	0,02	5,48	7,69	5,85	29,30	32,78	17,02	1,15	
	Суп гороховый	250	5,26	0,94	14,15	189,52	0,21	5,67	0,00	1,85	35,00	24,00	78,45	2,01	
	Тефтели из говядины	100/50	8,95	9,84	10,15	154	0,07	0,54	35	0,00	24,51	84,21	17,2	0,74	
	Рис отварной	180	4,22	6,14	37,85	221,12	0,10		28,01		3,29	62,12	20,05	0,59	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	132,80	0,02	0,8	0,00	0,00	5,84	46,00	33	0,96	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	0,30	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Итого		24,27	18,00	136,85	985,67	0,48	12,49	70,70	8,32	111,74	265,71	225,52	6,91	
	Итого за день		42,52	34,81	217,29	1596,87	0,65	13,02	184,59	22,84	444,22	314,23	362,37	12,58	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
7 день	завтрак 11-18 лет. Неделя вторая (Вторник)														
	Каша манная	250	8,53	4,33	54,78	292,25	0,48	1,35	19	1,08	168,58	25,37	143,98	0,6	
	Брутерброт с сыром	50/15/5	6,8	9,3	16,83	157	0,07	0,13	64	0,13	149,2	98	410,42	0,58	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0,01	0,00	133,33	25,56	111,11	2	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		13,74	10,37	62,15	667,88	0,13	1,46	64,01	0,65	291,73	136,76	556,33	3,02	
	обед														
	Закуска из огурцов и помидоров	100	95	5,22	3,25	162,25	0,04	7,5	7,5	0,00	16,23	28,12	13,21	0,72	
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	90,24	9,26	14,1	198,26	0,12	8,34	0	0,39	25,2	28	67,62	1,12	
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,28	8,34	20,56	264,25	0,1	0,98	98,2	1,45	46,11	36	134,2	1,71	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80	0,00	0,36	5,84	46,00	33,00	0,96	
	Итого		106,64	18,59	102,01	902,46	0,30	10,12	98,20	2,82	90,95	126,60	294,62	5,25	
	Итого за день		120,38	28,96	164,16	1570,34	0,43	11,58	162,21	3,47	382,68	263,36	850,95	8,27	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорийн ость	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
8 день	завтрак 11-18 лет. Неделя вторая (Среда)														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/50	29,24	19,02	34,2	425,26	0,1	0,82	0,42	2,36	235,6	49,25	382,12	0,85	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	12,27	23,20	2,13	
	Яблоки свежие	200	0,4	0,4	9,8	54	0,03	10	0	0,15	10	0	75,8	2,2	
	Итого		32,93	19,42	73,19	614,38	0,17	2,95	0,42	3,03	270,13	74,72	515,92	3,42	
	обед														
	С-т из свеклы с сыром и чесноком	100	2,13	5,26	2,15	172,12	0,04	5,63	7,92	0,92	29,35	17,25	34,28	1,06	
	Суп картофельный с рисом	250	2,12	2,85	10,01	125,63	0,06	6,91	0	0,00	22,01	45,02	19,23	0,81	
	Рагу овощное	215	13,87	13,25	16,2	362,12	0,008	12,54	15,8	0,16	37,52	39,2	109,8	2,92	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	96,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Итого		23,08	22,25	68,65	901,37	0,19	29,08	23,72	1,90	116,68	126,07	237,11	9,05	
	Итого за день		56,01	41,67	141,84	1515,75	0,36	32,03	24,14	4,93	386,81	200,79	753,03	12,47	

День	наименование блюд	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
9 день	завтрак 11-18лет. Неделя вторая (Четверг)														
	Омлет с сыром	200	13	20,1	3,1	348	0,1	0,3	0,08	0,14	78,2	12,9	185	2,62	
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	0,27	0,00	0,00	13,60	11,73	22,13	2,13	
	Икра кабачковая	80	0,42	0,08	3,95	73,25	0,07	2,1	0,02	0,00	2,5	0	96	0,25	
	Сосиска отварная	100	4,81	7,59	0,42	119,90	0,1	0	0	0,14	18,70	10,10	81,20	0,90	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Итого		21,92	28,17	36,26	674,67	0,31	2,67	0,10	0,80	122,20	47,93	419,13	6,34	
	обед														
	Салат из свежей капусты	100	2,10	5,20	2,30	58,92	0,02	8,65	14,80	0,00	16,60	7,50	24,90	0,40	
	Суп с клецками	250	9,21	8,52	15,21	189,29	0,12	10,01	16,01	2,48	46,02	48,35	179,21	1,32	\
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	140,00	210,00	5,01	
	Гуляш из говядины	100/75	14,38	15,01	4,28	174,00	0,08	2,01	0,00	0,00	24,02	21,12	118,01	2,05	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	компот из сухиз плодов	200	1,16	0,3	47,26	132,8	0,02	0,8	0	0,00	5,84	33	46	0,96	
	Итого		37,61	28,62	126,68	931,77	0,48	12,82	16,01	3,10	104,28	259,07	613,02	10,80	
	Итого за день		59,53	56,79	162,94	1606,44	0,79	15,49	16,11	3,90	226,48	307,00	1032,15	17,14	

День	наименование блюда	выход (грамм)	белки	жиры	углевод ы	калорий ность	витамины				минеральные вещества				№ рецепту
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe	
10 день	завтрак 11-18 лет. Неделя вторая (Пятница)														
	Каша рисовая молочная	250	8,2	5,01	39,82	256,82	0,21	0,22	6,1	0,12	4,7	46,01	133	3,12	
	Батон	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	13,20	34,80	0,44	
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	108	0,06	20	0	0,30	20	0	151,6	4,4	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,00	0,20	133,33	25,56	111,11	2,00	
	Итого		12,16	6,21	78,74	583,45	0,31	20,22	6,10	0,94	33,90	59,21	319,40	7,96	
	обед														
	Закуска из огурцов и помидоров	100	95	5,22	3,25	162,25	0,04	7,5	7,5	0,00	16,23	28,12	13,21	0,72	
	Суп из овощей	250	5,02	4,85	18,2	138	0,06	8,3	0,2	0,10	28,12	17,01	40,12	0,73	
	Макароны отварные	180	6,25	10,00	35,26	262,20	0,07			0,01	12,25	38,61	8,15	0,82	
	Рыба тушеная с овощами	120/75	23,24	4,21	2,12	125,16	0,11	6,8	2,01	0,05	0,11	0,09	0,089	0,098	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,40	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	40	1,72	0,25	0,33	52,94	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	6,60	17,40	0,22	
	Хлеб ржанно- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24	
	Итого		133,63	25,13	102,80	930,11	0,35	24,40	9,71	0,78	76,91	104,83	124,97	4,01	
	Итого за день		145,79	31,34	181,54	1513,56	0,66	44,62	15,81	1,72	110,81	164,04	444,37	11,97	0