

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Белгородской области
Области в Алексеевском районе

А.И. Харченко



*Составлено
С. Кошкина
Юлия*

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГБОУ «Бирюченская средняя
общеобразовательная школа»

Е.А. Коцарева

2020г.



Примерное 10-дневное меню

для обучающихся 12-18 лет

**ОГБОУ «Бирюченская средняя общеобразовательная школа»
Красногвардейского района Белгородской области
на весенне-летний период 2019-2020 учебный год**

2-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Горячий завтрак														
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53	
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3	
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2	
	печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1	
	Итого		19,85	11,5	121,05	664	0,20	65,4	8,08	0,2	515,4	384,8	69,3	0,78	
	Обед														
140	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4,8	5,1	15,7	127	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29	
489	Рагу овощное с мясом	250	13,36	13	14,5	276,8	0,118	25,8	6,2	0,622	65,7	215,4	35,68	3,38	
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4	
639	Компот из с/ фруктов	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6	
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55	
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2	
	Итого		28,56	24,25	133,4	894	0,28	33	6,74	1,47	370,8	542,8	105,23	5,72	
	Всего		48,41	35,75	254,45	1558	0,48	98,4	14,82	1,67	885,8	927,6	174,53	6,5	

3-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	кекс	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
362	Пудинг из творога со сметаной	100/20	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	Итого		23,63	16,25	108,7	648,3	0,27	15,01	113,2	1,35	705	545,72	121,65	2,29
	Обед													
181	Уха с пшенной крупой	250	12,75	2,85	6,45	233,44	0,15	16,87	0,12	1,8	55	261,2	51,87	8,62
486	Голубцы (Ленивые)	250	11,93	70,35	1,15	288,4	0,06	7,36	0,8	0,86	25,22	512,8	76,6	6,6
	Помидор соленый	60	0,66	-	0,96	7,8	1,6	6,7	3,3	-	0,8	-	3	3
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		29,95	74,95	108,3	876,15	2,97	39,93	1,32	8,55	113,12	818,5	146,87	17,09
	Всего		53,58	91,2	217	1779,45	3,24	54,94	114,52	9,9	818,12	1250	268,52	19,38

4-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
138	Суп рисовый	250	4,8	5,1	15,7	224	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	кекс	60	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Итого		23,78	17,7	98,5	645,8	2,92	18,27	59,3	6,75	522,8	457,32	77,8	2,5
	Обед													
133	Суп картофельный на мясном бульоне	250	3,87	14,37	20,5	233,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
493	Гречка по-купечески	250	10,62	15,3	35,82	477,5	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого		20,59	33,92	144,52	1118	0,18	10,8	11	5,53	88,7	224,1	64,8	8,85
	Всего		44,37	51,62	243,02	1763,8	3,1	29,07	70,3	12,28	611,5	681,42	142,6	11,35

5-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	печенье	40	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
138	Суп пшеничный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Итого		13,52	13,62	85,2	547,3	0,19	14,4	20,84	1,13	270,8	276,7	89,7	1,83
	Обед													
110	Борщ на м/ б	250	7,6	3,2	19,4	234	0,04	9,8	0,8	0,2	37,2	97,8	25,8	2
332,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
498	Котлета рубленая	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
	Икра кабачковая консервированная	60	1,32	0,1	2,54	40,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
639	Компот из с/ ф	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого		32,67	40,87	126,1	1102,6	0,32	6,1	53	4,7	83,1	270	90,54	7,01
8,84	Всего		46,19	54,49	211,3	1649,9	0,51	20,5	73,84	5,83	353,9	546,7	180,24	8,84

6-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
161	Суп молочный манный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого		19,63	30,45	143,36	794,1	11,30	12,9	173,64	6,21	302,67	396,4	132,63	7,93
	Обед													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
491	Биточки мясные	100	18,7	17,3	11,9	279,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
297	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2	2,8	19	136	1,6	0,5	109	0,6	316	169	58,3	2
	Помидор соленый	60	0,66	-	0,96	7,8	1,6	6,7	3,3	-	0,8	-	3	3
639	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		35,75	41,95	128,2	926,4	1,24	10	162,64	1,88	621,97	638,8	158,24	6,09
	Всего		55,38	72,4	271,56	1720,5	12,54	22,9	336,28	8,09	923,97	1034	290,87	14,02

7-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
	Печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
161	Суп молочный манный	250	7	5,2	39,8	236	0,096	2,04	34,6	0,354	205,76	164,2	27	0,53
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		14,9	37,42	89,56	687	0,27	14,8	170,34	2,44	297,4	385,2	121,03	4,38
	Обед													
132	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,7	22,9	155,3	0,12	12,75	1	0,15	27,5	92,75	34,25	0,35
488,588	Птица тушеная в соусе с овощами	100	18,05	13,47	0,44	208,54	0,037	5,1	242,5	0,67	25,95	56,6	27,77	0,68
297	Каша гречневая	180	6,48	3,96	30,78	177,7	0,2	0,004	0,004	3,4	16,8	163,8	112,2	3,8
639	Компот из с/фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Итого		32,03	23,13	93,92	708,54	0,41	17,85	243,50	4,77	86,25	185,85	179,22	5,78
	Всего		46,93	60,55	183,48	1395,54	0,68	32,65	413,8	7,21	383,65	571	300,25	10,1

8-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белк и	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
366	Запеканка творожная со сметаной.	100/20	20,8	12,4	16,7	299,7	126,8	20,1	0,7	0,4	0,2	0,05	1,4	0,3
	печенье	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		27,7	17,7	46,25	587,7	126,9	82,9	8,74	0,6	275,6	204	42,7	0,88
	Обед													
114	Свекольник со сметаной	250	2,2	5,35	16,2	121,5	0,02	1,65	0,25	0,15	13,45	17,9	4,6	0,3
413	Сосиска в/с отварная	100	5,5	11,9	0,2	261	0,095	-	-	0,2	17,5	79,5	10	0,9
332,516	Макаронные изделия отварные	180	6,8	12,2	45,6	326	0,12	-	-	3,56	13,88	67,4	30,1	1,72
	Икра кабачковая консервированная	60	1,32	0,1	2,54	40,7	0,023	2,34	22,8	0,006	6	18,9	5,7	0,38
639	Компот из с/ фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	печенье	40	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого		20	30,7	144,2	1059,2	0,31	3,99	24	4,46	79,33	226	63,4	4,95
	Всего		47,7	48,4	190,4	1649,9	127,2	86,8	32,7	5,06	354,9	430	106	5,83

9 – день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<i>Горячий завтрак</i>													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
133	Суп картофельный	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Итого		14,07	21,07	83,3	575,5	2,86	15,9	1,44	6,03	266,6	250,7	53,7	1,73
	<i>Обед</i>													
12	Щи на м/бульоне	250	3,8	4,1	14,7	117	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,25	32,25	2,5
374,381, 587	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,8	10,9	2,5	145,2	0,055	3,89	480,3	0,35	27,96	96,6	30,14	0,71
520	Картофельное пюре	180	1,2	0,14	5,4	123,5	0,12	13,2	0,03	2,25	58,35	87,7	25,5	0,9
	Салат из квашеной капусты с раст. маслом.	60	0,9	2,9	3,3	84	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
639	Компот из с/фрукт.	200	0,6	-	29	111,2	0,006	0,4	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		24,3	24,04	89,7	755,9	1,86	34,44	564,2	12,6	409	560,65	145,79	6,96
	Всего		44,07	49,41	227,2	1331,4	12,62	50,34	565,7	30,63	667,7	827,3	209,19	16,49

10-й день

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
	Мед	10	-	-	7,9	32	0,001	0,2	-	-	1,4	1,8	0,3	0,08
138	Суп рисовый	250	3,87	14,37	20,5	223,5	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
1	Бутерброд с маслом	40/20	8,78	5,9	20	176,8	0,06	0,17	58,56	0,6	250,2	171,72	24,35	0,88
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		22,05	26,37	82,7	658,3	0,22	4,97	59,6	1,33	513	420,42	72,05	2,11
	Обед													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	4,75	15,75	33	278	0,025	2	1	0,22	14,25	43	15,5	0,5
436	Жаркое по-домашнему	250	18,7	17,3	11,9	375,8	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
699	Лимонный компот	200	0,27	-	15,4	45	0,006	4,6	0,008	0,04	6,6	4	2,4	0,12
51	Салат из свеклы с раст. маслом	100	1,1	9,6	8,2	58	0,018	6,87	1,5	3,76	44,5	45,7	22,11	1,4
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого		33,34	47,37	90,3	928,3	0,28	16,17	54,54	4,74	328,1	378,7	100,55	3,61
	Всего		55,39	73,74	173	1556,6	0,50	21,14	114,14	6,04	841,1	799,1	172,6	5,72

