

СОГЛАСОВАНО:

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

А.И. Харченко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГБОУ «Бирюченская средняя
общеобразовательная школа»

Е.А. Коцарева

2020г.



*Сотникова
АС Коцарева
Юлия*

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

1- 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	Мg	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	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
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
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		18,2	15,2	66,7	480	0,25	7,44	34,68	0,354	678,16	526	83,3	1,01
	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
492	Плов из птицы	200	6,37	9,18	21,19	229,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
	Салат из квашеной капусты с раст. маслом.	60	0,9	2,9	3,3	84	0,02	4	-	0,2	7	14	-	2,8
686	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	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	Итого		22,5	33,48	107,95	911,2	0,30	18,28	158,1	5,65	122,35	495,57	96,57	12,21
	Всего		41,75	53,98	217,25	1391,	3,25	31,52	42,48	10,6	680,66	1025,3	182,87	34,32

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	Мg	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
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
	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
	Фрукт мандарин	250	1,35	0,3	12,15	150	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
	итого		27,75	17,7	46,25	587,7	126,92	82,9	8,74	0,6	275,6	204,85	42,7	0,88
	Обед													
140	Суп вермиш. на м/б	250	4,8	5,1	15,7	227	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
489	Рагу овощное с мясом	200	10,02	9,75	10,87	166,12	0,088	19,35	4,65	0,466	49,27	161,55	26,76	2,53
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4
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
	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
	<i>печенье</i>	40	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого		25,22	21	129,77	783,32	0,25	26,55	5,19	1,31	354,37	488,95	96,31	4,87
	Всего		52,97	38,7	176,02	1362,02	127,17	109,45	13,93	1,91	629,97	693,8	139,01	5,75

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
	<i>Горячий завтрак</i>													
	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
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
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
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
	Фрукт яблоко	250	5,6	5	9,5	94	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		23,63	16,25	108,7	648,3	0,27	15,01	113,2	1,35	705	545,72	121,65	2,29
	<i>Обед</i>													
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)	200	11,93	70,35	1,15	230,71	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	Мg	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
138	Суп рисовый	250	4,8	5,1	15,7	225	0,03	4,2	0,3	0,3	17,4	69,3	12,15	0,29
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
	Хлеб	50	3,8	1,1	24,8	110	0,055	-	-	0,55	10	32,5	7	0,55
	Фрукт яблоко	250	0,8	0,6	20,6	94	2,7	11,1	0,4	5,3	3,8	2	6	0,5
	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	200	6,37	9,18	21,19	229,2	0,036	0,48	6	2,64	24,48	73,92	25,44	0,96
	Огурец соленый	60	1,68	-	0,78	9,7	-	-	-	-	0,1	-	-	4
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
	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		16,04	26,8	128,79	855,7	0,15	10,48	9	3,77	72,38	174,82	47,84	5,41
	Всего		39,82	44,5	281,49	1501,51	10,97	28,75	68,3	22,52	603,8	648,14	173,48	15,71

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
138	Суп пшеничный	250	3,87	14,37	20,5	225	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
	Печенье	40	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		14,83	28,05	108,66	642,7	9,05	12,7	172,74	4,96	291,37	361,3	122,23	11,58
	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	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
498	Котлета рубленая	80	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
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		30,67	36,82	113,6	1007,1	0,29	6,1	4,08	3,81	79,63	253,15	90,01	5,58
	Всего		50,9	66,57	274,26	1649,8	14,44	15,15	1769,82	15,7	378,4	625,45	217,24	22,16

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
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
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
1	Бутерброд с маслом	40/20	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	Фрукт банан	250	2,25	0,15	31,5	97,5	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		15,52	20,62	94,2	579	0,20	14,8	21,04	1,13	270,8	276,7	89,7	1,83
	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
297	Каша пшенная со сливочным маслом	150	1,9	2,5	18	101	0,15	0,3	104	0,42	312	164	57,28	1,88
451	Биточки мясные	80	18,7	17,3	11,9	219,6	0,1	0,1	52	0,21	15,62	82,1	28,64	0,94
	Помидор соленый	60	0,66	-	0,96	7,8	1,6	6,7	3,3	-	0,8	-	3	3
686	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	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Итого		35,85	41,6	127,7	934,2	1,61	12,1	157,94	1,8	618,4	542,1	157,92	6,67
	Всего		51,37	62,27	221,9	1513,2	1,81	26,9	178,98	2,93	889,27	818,8	247,62	8,55

7-й день

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская 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
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
	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	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149,3	1,86	36,67	141	38,33	3,1
	итого		28,65	17,55	89,4	599,5	126,9	32,9	20,74	0,9	249,6	209,85	71,9	1,88
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	150	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
	<i>печенье</i>	40	0,4	0,05	39,9	163	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого		32,03	24,23	93,92	871,54	0,41	17,85	243,5	4,77	86,25	349,6	184,22	5,78
	Всего		66,08	43,48	235,32	1550,54	132,4	50,75	264,4	12,67	343,2	570,3	261,42	12,76

8-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 пшеничный	250												
	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	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
	Итого		19,85	11,5	121	634	0,20	65,4	8,08	0,2	515,4	384,8	69,3	0,78
	Обед													
114	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	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	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,09	-	-	2,67	10,41	50,55	22,57	1,29
	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	3	-	-	-	-	12,5	6	3	0,7
	Итого		18,32	27,65	132,8	977,7	0,28	3,99	24	3,5	75,86	209,3	55,87	3,23
	Всего		39,21	39,4	313,9	1611,7	1,78	73,7	32,1	5	605,1	557,1	130,1	20,7

9-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
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
	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		14,07	21,07	83,3	575,5	2,86	15,9	1,44	6,03	266,6	250,7	53,7	1,73
	Обед													
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	170	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	1609,6	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
	Молоко пастеризованное 2,5%	200	5,6	5	9,5	106	0,08	2,6	0,04	-	240	180	28	0,2
	Печенье	50	3,18	17,9	20,16	218	0,13	-	149	1,86	36,6	141	38,3	3,1
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
	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	420,4	72,05	2,11
	Обед													
139	Суп гороховый на мясном бульоне	250	3,87	14,37	20,5	278	0,025	2	1	0,18	11,4	34,4	12,4	0,4
43	Жаркое по-домашнему	200	17,49	14,9	10,95	357,12	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 растительным маслом	60	0,6	1,9	2,2	48,6	0,02	4	2	0,2	7	14	-	2,8
	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		31,63	37,27	83,35	908,22	0,28	13,3	55,04	1,18	29	290,62	78,44	5,01
	всего		56,18	68,94	208,65	1794,02	3,2	24,07	122,4	7,11	544,5	715,32	153,49	28,22