

Утверждаю:



Директор школы "О.В. Дробышева/от"

**Примерное десятидневное меню
питания обучающихся в МКОУ "
Лебедевская основная
общеобразовательная школа"
Суджанского района Курской
области
на 2020-2021 учебный год
возраста 12-18 лет, весенне-
летний период.**

№ рецептур (по сборнику рецептур от 2011г., изд-во "Дели-Вест")	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Завтрак														
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
54	Икра из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО за завтрак			14,05	25,06	74,51	679,77	0,10	41,23	0,00	4,53	175,90	215,21	86,23	8,12
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,30	0,03	9,50			21,85	40,02	13,30	0,57
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	120,15	0,05	1,14		0,39	41,40	243,90	18,90	0,66
288	Птица(курица) отварная	100	21,67	13,33		206,67	0,05		24,00	0,20	48,00	172,00	24,00	2,40
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	232,66	0,08			2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО за обед			39,50	31,03	86,90	874,86	0,31	10,91	24,00	4,25	162,35	616,05	103,33	9,00
ВСЕГО за день														
			53,55	56,09	161,41	1554,63	0,41	52,14	24,00	8,78	338,25	831,26	189,56	17,12

		День 2 (вторник)												
Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты	100	0,30	0,30	14,70	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ИТОГО за завтрак			15,86	6,17	96,61	475,97	0,33	7,77	0,00	0,67	54,27	345,18	218,35	10,90
Обед														
20	Салат из ранней свежей капусты	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,09	12,75		2,91	51,90	225,90	33,00	0,99
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80	8,20	5,92	3,80	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	54,90	210,11	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	80	2,24	0,44	39,52	147,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ИТОГО за обед			17,59	20,20	120,75	659,13	0,34	21,47	58,20	9,21	142,13	687,65	141,17	6,98
379														
ПР														
ВСЕГО за день			33,45	26,37	217,36	1135,10	0,67	29,24	58,20	9,88	196,40	1032,83	359,52	17,88

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		День 3 (среда)												
	Завтрак													
175	Каша из риса	200	4,86	8,94	43,45	146,40	0,32	1,52	57,28	0,32	73,84	102,4	21,36	43556,00
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
209	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,30
	ИТОГО за завтрак		15,81	18,49	79,59	422,42	0,39	9,50	57,28	0,99	61,20	65,18	31,68	43560,52
	Обед													
54	Икра из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
113	Борщ	250	7,21	19,68	43,73	284,60	0,06	10,50	6,00	3,30	75,00	273,00	39,00	1,80
295	Котлеты	80	28,16	11,18	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
430	Компот	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
	ИТОГО за обед		44,20	41,86	143,93	1190,14	0,42	96,83	51,50	7,13	234,48	605,83	154,35	69,22
	ВСЕГО за день		60,01	60,35	223,52	1612,56	0,81	106,33	108,78	8,12	295,68	671,01	186,03	43629,74

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		День 5 (пятница)												
	Завтрак													
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27				19,47	280,00	186,67	6,68
430	Компот	200	0,52	0,18	24,84	122,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
	Итого за завтрак		17,16	11,51	116,74	658,98	0,37	75,46	0,00	3,19	98,47	383,58	243,32	70,79
	Обед													
25	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	100	1,10	5,10	3,60	66,80	0,02	58,30	0,20	2,50	20,10	21,80	15,40	0,80
102	Суп картофельный с бобовыми	250	28,61	102,62	42,46	173,31	0,18	6,99		2,94	49,77	165,33	45,90	2,19
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50		36,98	86,60	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	ИТОГО за обед		38,00	120,02	33,92	505,26	0,34	83,73	25,70	5,74	130,05	345,16	106,08	6,73
	ВСЕГО за день		38,30	120,32	41,27	538,56	0,36	91,23	25,70	5,89	142,05	353,41	112,83	8,38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		День 6 (суббота)												
	Завтрак													
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
338	Фрукты	100	0,30	0,30	7,35	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40		1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	ИТОГО за завтрак		13,04	20,20	69,75	512,96	0,10	40,17	0,00	2,36	153,50	186,33	73,28	8,05
	Обед													
23	Салат с зелёным луком и помидорами	100	1,13	6,19	4,72	79,10	0,06	20,42		2,31	17,58	32,88	17,79	0,84
82	Борщ с капустой и картофелем	200	17,21	19,68	33,73	118,08	0,06	12,36		2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
304	Плов	210	20,30	17,00	35,60	377,00	0,00	45,10	48,00		45,10	199,30	47,50	2,19
389	Сок	200	0,36	0,04	23,56	96,04	0,01	1,80		0,40	11,80	10,40	3,20	0,34
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО за обед		42,82	43,55	127,03	878,30	0,23	79,68	48,00	6,52	136,52	395,91	124,83	6,97
	ВСЕГО за день		55,86	63,75	196,78	1391,26	0,33	119,85	48,00	8,88	290,02	582,24	198,11	15,02

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		День 7 (понедельник)												
	Завтрак													
167	Каша рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67			46,93			2,83
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
54	Икра из моркови	100	1,31	5,16	12,11	200,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
209	Сыр твердый	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00	0,30
	ИТОГО за завтрак		19,39	26,98	98,49	816,15	0,26	10,71	0,00	2,84	130,53	94,06	44,63	7,42
	Обед													
45	Салат овощной из свежих помидор и огурцов.	100	1,33	6,08	8,52	124,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
98	Суп с крупой	250	2,70	2,78	17,49	108,81	0,07	12,00			59,10	267,00	31,80	0,93
295	Котлеты	80	28,16	11,18	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,66	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	97,90	0,02	59,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржаной (йодированный)	40	2,36	0,66	19,64	137,94	0,07			0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	ИТОГО за обед		41,75	28,58	122,15	977,77	0,37	96,03	20,00	6,42	206,20	550,42	125,70	67,14
	ВСЕГО за день		61,14	55,56	220,64	1793,92	0,63	106,74	20,00	9,26	336,73	644,48	170,33	74,56

