

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Слищенская основная общеобразовательная школа
Суражского района Брянской области



Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-9 классов
(возрастная группа 12 лет и старше)
сезон осенне-зимний
МБОУ Слищенская ООШ
Суражского района Брянской области

Возрастная категория: 12 лет и старше

- 1. «Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений» -доц. Л.С.Коровка, проф. Академик РАЕН А.Я.Перевалов и др. Издательство «Уральский региональный центр питания», 2008г.**
- 2. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей». Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2015г.**
- 3. «Химический состав Российских продуктов питания». Справочник/ Под ред. Член-корр МАИ, проф. И.М.Скурихина и академика РАМН проф. В.А.Тутельяна. М.: ДеЛи принт,2002г.**

ДЕНЬ 1

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Салат витаминный	100	1,14	10,44	11,54	141,94	17,0	0,02	24,9	0,46
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0,23	38,08	2,03
219 Ср 2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,0	0,24	17,30	5,26
212 Ср 2008	Птица (курица) отварная	100	5,4	13,63	0	192,86	0,12	0	48,8	2,0
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		28,42	44,29	148,05	1035,41	22,95	0,97	225,01	18,08

ДЕНЬ 2

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат из свеклы	100	1,14	10,08	10,38	136,80	10,84	0,07	63,03	1,5
37 Ср 2008	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,53	102,5	10,29	0,05	44,38	1,16
241 Ср 2008	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0	24,22	0,18	49,30	24,22
172 Ср 2008	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	10,36	5,74	5,36	114,49	2,1	2,4	48,72	1,28
280 Ср 2008	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,33	0	22,66	91,98	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		24,05	34,59	138,55	838,73	47,98	3,2	320,82	37,2

ДЕНЬ 3

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	17,0	0,02	24,9	0,46
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	2,29	0,02	452	13
214 Ср 2008	Рис отварной	200	13,49	16,39	15,6	103,07	12,9	0,08	31,5	1,6
	Котлета из мяса	90	23,3	27,6	9,25	366,56	0,13	0	44,34	1,9
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		36,51	40,05	123,66	642,82	35,86	0,61	723,11	42,34

ДЕНЬ 4

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
27 Ср 2008	Салат из свеклы	100	4,5	4,7	8,3	94	0,01	14,5	66,1	14,5
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	250	2,81	4,47	17,47	121,68	8,32	0,09	26	1,04
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0,08	6,48	1,48
209 Ср 2008	Котлеты припущенные	100	24,8	29	10,2	400,5	0,12	0	48,8	2
283 Ср 2008	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	1,08	0,01	6,40	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83

	Итого		46,46	58,85	159,58	1230,53	9,53	15,16	247,44	27,53

ДЕНЬ 5

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,01	14,5	66,1	14,5
45 Ср 2008	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	0,23	38,08	2,03
241 Ср 2008	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0	24,22	0,18	49,30	24,22
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	100	15,39	19,83	8,63	274,97	0,12	0	48,8	2
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,24	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		32,55	49,11	135,94	992,18	30,18	15,39	298,21	51,08

ДЕНЬ 6

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
9 Ср 2008	Салат витаминный	100	1,14	10,08	10,38	136,80	10,84	0,07	63,03	1,5
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	12,81	0,06	59,68	1,44
224 Ср 2008	Рис отварной	200	5,17	6,77	53,69	300,24	32,35	0,33	145	37,13
163 Ср 2008	Рыба отварная	100	16,4	6,4	0,58	133,46	0,29	0,05	19,0	0,49
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		40,15	39,32	151,07	1002,95	59,96	1	490,92	67,31

ДЕНЬ 7

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
23 Ср 2008	Винегрет овощной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	14,5	66,1	14,5
42 Ср 2008	Рассольник ленинградский	250	2,81	4,47	17,47	121,68	8,32	0,09	26	1,04
227 Ср 2008	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	0,08	6,48	1,48
212 Ср 2008	Птица (курица) отварная	100	5,4	13,63	0	192,86	0,12	0	48,8	2,0
280 Ср 2008	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,53	0,02	23,73	0,71
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		23,66	36,67	145,25	916,43	8,98	15,17	262,77	28,06

ДЕНЬ 8

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
4 Ср 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	17,0	0,02	24,9	0,46
47 Ср 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	2,29	0,02	452	13
241 Ср 2008	Гречка отварная	200	4,08	6,40	27,26	183,0	24,22	0,18	49,30	24,22
209 Ср 2008	Котлеты припущенные	100	24,8	29	10,2	400,5	0,12	0	48,8	2
282 Ср 2008	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,53	0,02	23,73	0,71

	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		39,04	50,78	139,89	1048,21	44,16	0,72	690,39	48,72

ДЕНЬ 9

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
24 Ср 2008	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,01	14,5	66,1	14,5
43 Ср 2008	Свекольник	250	2,63	3,65	19,43	121	11	0,13	30,73	1,18
224 Ср 2008	Рис отварной	200	5,17	6,77	53,69	300,24	32,35	0,33	145	37,13
217 Ср 2008	Фрикадельки из кур	100	15,39	19,83	8,63	274,97	0,12	0	48,8	2
294 Ср 2008	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	3,67	0,01	112,55	18,42
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		39,86	50,07	165,21	1146,91	47,15	15,45	494,84	81,56

ДЕНЬ 10

Обед

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		С,мг	В ₁ ,мг	Са, мг	Fe, мг
1 Ср 2008	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,01	14,5	66,1	14,5
63 Ср 2008	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	20,50	0,05	65	0,8
214 Ср 2008	Картофельное пюре	200	17,49	22,39	20,8	124,09	12,9	0,08	42	2,13
	Рыба тушеная с овощами	90	9,34	5,16	4,83	113,05	12,36	2,7	64,81	1,44
299 Ср 2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,02	0	4,27	0
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0	0,3	58,33	6,5
	Хлеб пшеничный	50	4,09	7,02	40,60	118	0	0,18	33,33	1,83
	Итого		27,29	46,32	112,16	619,78	33,43	15,11	269,03	25,76

Исполнитель: повар