

"Согласовано"
Начальник Щекинского территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области


И.В. Дашкина
"20" "Май" 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся
с 5 по 11 класс в МБОУ «Средняя школа №4»
на 2020-2021 учебный год

"Утверждаю"
Директор МБОУ «Средняя школа №4»


О.В. Мишина
"20" "Май" 2020 г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

1 день (понеделник)																			
Номер рецептур ы или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																		
269	Омлет с зеленым горошком	г	150	9,800	10,800	4,800	156,000	0,057	0,310	0,790	0,005	5,300	167,000	269,000	21,100	2,600			
460	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82			
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180			
	Итого завтрак:			13,380	12,460	27,800	275,700	4,067	1,150	0,790	0,005	7,310	172,790	276,700	27,790	6,600			
	Обед																		
21	Салат из моркови с растительным маслом	г	100	1,200	6,100	11,200	104,000	0,050	0,040	3,100		3,900	24,400		34,000	0,640			
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831			
375	Плов из птицы	г	280	25,680	28,900	33,200	496,000	0,060		1,200	82,400	5,600	28,700		37,400	1,530			
484	Кисель плодово-ягодный с витамином С	г	200		0,000	15,000	60,000					7,350	3,500	5,800	5,900	10,850			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		2,490	3,180			
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840										
	Итого обед:			34,500	39,850	101,610	904,990	11,070	3,150	9,352	82,430	19,660	117,350	40,300	91,790	19,051			
	Полдник																		
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730		
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120		0,750	38,000		0,063	2,000			
	Итого полдник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730			
	Итого за день:			54,780	127,610	195,810	1 533,690	15,227	4,300	10,262	124,735	28,720	350,970	372,700	129,803	28,381			

2 день (вторник)

Номер рецептур ы или технологий чesкой карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Углеводы	Энергетиче ская ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры			В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак															
185	Сосиски отварные	г	65	6,620	16,040	1,570	179,720	0,200	0,160			0,400	35,000	159,000	20,000	1,800
204	Макароны отварные	г	180	3,680	3,530	23,550	140,730	0,050	0,200			0,660	19,900	31,430	11,570	8,140
271	Чай с сахаром	г	200	0,120		12,040	48,640		0,006	0,300			5,290	8,220	3,640	0,700
	Итого завтрак:			10,420	19,570	37,160	369,090	0,250	0,366	0,300	0,000	1,060	60,190	198,650	35,210	10,640
	Обед															
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400			79,100			1,100
100	Рассольник "Тенинтрадский" с грибами	г	250/10	5,03	11,30	32,38	149,600	0,090	0,070	8,320		0,600	26,000	37,100	13,700	1,040
347	Копченая "Пилочная"	г	100	15,42	9,58	7,45	182,900	0,150	0,230	0,775	8,370	2,500	77,300	24,100	7,120	0,730
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	
490	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	53,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			31,00	35,82	112,03	828,58	11,13	17,49	65,25	9,08	67,64	354,04	133,31	37,34	18,49
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
459	Чай с лимонком	г	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020		4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	
	Итого полдник:	г		7,800	75,500	67,700	372,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730
	Итого за день:			49,220	130,890	216,890	1 569,670	11,480	17,856	69,545	51,380	69,900	451,060	388,060	90,710	29,860

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

3 день (среда)																
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак															
232	Каша овсяная "Грютес" молочная	г	200	6,600	8,100	25,600	201,600	0,500	0,150	1,320			362,000	349,000	116,000	4,000
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500		54,300	38,300	6,300	0,070
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого завтрак:	г		10,060	16,910	48,630	386,400	4,520	1,110	1,620	9,504	3,010	417,490	417,300	125,290	7,250
	Обед															
148 149	Оррррр свежие или соленые	г	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,040	3,500		0,100	17,800	30,300	14,100	0,590
95	Борщ из свежей капусты с птицей	г	250/10	1,930	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19			54,980			1,519
372	Выпечка крупяная с соусом	г	80/50	12,300	7,650	7,100	146,000	0,060	0,700	46,700	0,500	31,650	78,600	15,100	1,110	
202	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	0,160	0,080	0,150		0,380	30,900	162,200	42,300	3,580
487	Кремлот из свежих яблок с витамином С витами	г	200	0,33	0,00	22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			27,520	19,390	106,310	710,340	10,995	3,951	84,690	0,510	43,170	242,920	225,910	72,760	21,309
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
484	Кисель плодовоотднй	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000			0,500		0,100	4,400	4,700	0,700	0,060
	Итого полдник:			6,900	75,400	58,500	325,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790
	Итого за день:			44,480	111,700	213,440	1 421,740	15,595	5,061	86,810	52,314	47,280	687,640	703,610	208,910	29,349

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

4 день (четверг)																	
Номер рецептур ы или технологич еской карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
279	Завтрак Запеканка из творога со ступенным молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990	
460	Чай с молоком		200	1,6	1,3	11,5	64	0,02					5,1	7,7	4,2	0,82	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			33,180	9,460	54,900	435,700	4,090	0,840	0,300	58,600	2,510	225,590	317,700	38,990	4,990	
	Обед																
157	Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,800	2,280	3,180	40,200	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190	
104	Щи из свежей капусты с птицы	г	250/10	9,780	11,400	142,940	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	1,260	
339	Котлета из говядины	г	100	17,400	13,800	15,600	226,000	0,160		0,300	4,600	1,400	54,100	181,000	25,500	2,830	
256	Макароны отварные	г	180	6,660	0,540	35,400	228,000	0,060			41,100	0,840	13,790	45,400	8,860	1,080	
491	Компот из смородины с витамином С	г	200	0,20	0,10	10,70	44,000	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	2,490	3,180	
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		5,900	10,850	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			43,100	29,440	247,920	770,420	15,010	8,932	1,080	52,210	72,020	169,420	269,110	60,631	24,160	
	Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080		0,120	42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
501	Сок фруктовый	г	200	0,500	0,100	10,100	43,000	0,020	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730	
	Итого полдник:			7,300	75,400	57,600	323,000	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	642,510	109,781	31,880	
	Итого за день:			83,580	114,300	360,420	1 529,120	19,200	9,962	1,500	153,110	75,530	455,840	642,510	109,781	31,880	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

5 день (пятница)																	
Номер рецептур ы или технологич еской карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак																
267	Яйцо вареное	шт	1	11,000	23,900	0,400	63,000	0,200	0,160			0,400	35,000	159,000	20,000	1,800	
234	Каша молочная рисовая	г	200	5,540	6,900	32,620	147,500	0,030		1,210	0,020	0,170	31,670	94,670	16,400	0,410	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,400	1,200	11,400	63,000	0,020		0,300	9,500	2,010	54,300	38,300	6,300	0,070	
	Ватон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840				0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			19,920	32,360	55,920	329,200	4,240	1,000	1,510	9,520	2,580	121,660	291,970	45,190	5,460	
	Обед																
32	Салат из свежих с сыром	г	100	1,550	4,200	3,500	58,000	0,030	0,040	25,760			46,560			0,590	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	г	250/10	2,830	2,860	21,760	124,090	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831	
350	Тфтели мясные "Ежик"	г	100	14,600	10,100	12,300	187,500		9,480	0,010	0,500	36,700	133,700	32,500	1,500	0,820	
202	Каша гречневая	г	180	6,980	4,340	36,000	211,000	0,160	0,080	0,150		0,380	30,900	162,200	42,300	3,580	
271	Напиток из черной смородины с витамином С	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		9,750			6,000				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850	
	Ватон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			31,340	22,460	121,060	799,790	11,160	12,710	40,722	0,530	47,240	278,010	229,200	64,190	21,851	
	Подлник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080				42,300	1,000		10,160	0,730	
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550	
	Итого подлник:			7,000	75,400	56,800	318,000		0,080	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550	
	Итого за день:			58,260	130,220	233,780	1 446,990	15,480	13,710	42,232	52,350	50,820	427,600	584,570	123,740	28,861	

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

6 день (понеделник)																
Номер рецептур ы или технологич еской карты	Наименование Блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетич еская ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Белки	Жиры		Углеводы	В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
261	Макаронные изделия с тертым сыром	г	180/5/20	8,400	9,600	37,100	269,000	0,070			60,400	1,100	71,200	87,200	14,100	1,410
462	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	0,030		0,700	19,000	0,010	111,300	91,100	22,300	0,650
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840		2,010	0,690			2,490	3,180
	Итого завтрак:			13,680	12,860	62,400	418,700	4,090	0,840	0,700	79,400	3,120	183,190	178,300	38,890	5,240
	Обед															
	Зеленый горошек консервированный	г	100	3	2,3	5,3	67	0,13		1	9,5	0,11	9,5	20,6	8,5	0,31
157	Суп с крупой и томатом с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
373	Котлеты "Нежные"	г	100	18,900	13,100	7,200	223,000	0,100	0,200	10,100	20,000	0,400	19,800	180,000	39,600	2,900
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	1,590
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33		22,66	91,980	0,010		0,150	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,990
	Хлеб ржаной-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			33,210	29,730	92,730	786,570	11,340	17,350	66,902	30,240	65,850	257,600	307,210	76,620	21,661
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
498	Напиток из черной смородины	г	200	0,10		18,90	73,000	0,010		0,120	42,300	0,750	38,000	55,700	10,223	2,730
	Итого полдник:			6,900	75,300	66,400	353,000	0,090	0,000	0,120	42,300	1,750	60,830	55,700	10,223	2,730
	Итого за день:			53,790	117,890	221,530	1 558,270	15,520	18,190	67,722	151,940	70,720	501,620	541,210	125,733	29,631

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

7 день (вторник)													Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
				Белки	Жиры	Углеводы														
	Завтрак																			
268	Омлет натуральный	шт	140	11,200	12,600	2,800	170,000	0,060		0,400	225,800		102,800		16,200					
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820				
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690	2,490	3,180					
	Итого завтрак:			13,380	13,060	23,600	263,700	4,050	0,840	0,400	225,800	2,010	108,590	7,700	22,890	4,000				
	Обед																			
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400	0,002	0,009	79,100		14,800	0,748				
117	Суп из овощей с птицей	г	250/10	1,72	4,52	8,95	83,250	0,093	0,059	15,000	8,370	2,500	11,600	36,300	7,120	0,760				
372	Шницель рубленый из птицы	г	100	14,75	3,88	7,45	140,800	0,150	0,230	0,770		0,190	2,210	26,470	6,740	0,35				
386	Рис припущенный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	0,020	0,020	0,130			38,000		5,900	2,000				
486	Кремлет из свежих яблок с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120		7,350	3,500		2,490	10,850				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		3,180					
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			12,06	212,10	86,77	37,05	18,99				
	Итого обед:			28,88	20,26	113,80	797,45	11,02	3,65	21,42	8,37		22,830	55,700	10,160	0,730				
	Полдник																			
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080		0,500	42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730				
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	0,100	0,100	11,000	45,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790				
	Итого полдник:			6,900	75,400	58,500	325,000	0,080	0,000	0,500	42,300	1,100	27,230	60,400	10,860	0,790				
	Итого за день:			49,160	108,720	195,900	1 386,150	15,153	4,489	22,320	276,472	15,169	347,920	154,870	70,800	23,778				

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

8 день (среда)																	
Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак																
229	Каша молочная манная	г	200	6,300	6,750	45,100	266,000	0,095	0,075			0,400	17,500	87,550	10,610	0,900	
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02		0,3	9,5		54,3	38,3	6,3	0,07	
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,120		0,004	1,000	0,500	30,000	0,500		
	Батон йодированный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			9,760	15,560	68,130	450,800	4,115	1,035	0,300	9,504	3,410	72,990	155,850	19,900	4,150	
	Обед																
148 149	Огулец свежий или соленый	г	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,040	3,500		0,100	17,800	30,300	14,100	0,590	
129	Суп вермишелевый с птицей	г	250/10	1,930	5,860	12,600	115,200	0,06	0,03	8,000	0,003	1,000	16,500	30,800	10,800	0	
307	Котлета рыбная	г	100	11,500	1,750	14,750	121,200	0,110	0,600	0,300	12,300		49,600	124,300	20,100	0,720	
377	Картофельное пюре	г	180	3,36	9,48	15,36	159,6	0,14	14,04	50,6	0,7	53,5	111	53,8	1,27	2,000	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	1,360	0,000	29,020	116,900	0,020	0,190	0,120		7,350	3,500		5,900	10,850	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			24,130	18,150	102,230	670,100	11,000	17,940	62,520	13,003	63,960	237,090	239,200	54,660		
	Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,83	75,300	47,500	280,000	0,080		0,120	42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
498	Напиток из черной смородины	г	200	1,360		29,020	116,900	0,020	0,190	0,120	42,300	1,000	38,000			2,000	
	Итого полдник:			1,360	75,300	76,520	396,900	0,100	0,190	0,120	42,300	1,000	60,830	55,700	10,160	2,730	
	Итого за день:			35,250	109,010	246,880	1 517,800	15,215	19,165	62,940	64,807	68,370	370,910	450,750	84,720	6,880	

8 День (среда)

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

9 день (четверг)																
Номер рецептуры или технологии чesкой карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак															
279	Запеканка из творога со стученым молоком	г	150/10	29,600	7,800	31,900	316,000	0,080		0,300	58,600	0,500	219,800	310,000	32,300	0,990
484	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,980	0,360	7,5	30				1,7	2,9	0,690		0,01	3,180
	Батон йодированный	г	30	31,580	8,160	50,900	401,700	4,070	0,840	0,300	60,300	5,410	220,490	310,000	34,800	4,170
	Итого завтрак:	г														
	Обед															
26	Салат из свежих с растительным маслом	г	100	1,400	6,100	7,600	91,000	0,080		0,600	5,700	0,070	5,700	12,400	5,700	0,190
114	Суп картофельный с бобовыми с птицей	г	250/10	2,340	3,890	13,610	98,790	0,320	0,070	5,052	0,030	0,800	56,660	34,500	12,000	2,831
333	Голубцы ленивые	г	80	8,700	8,600	9,500	196,000	0,100		1,000		0,500	20,800	139,000	18,700	2,280
202	Каша гречневая	г	150	5,820	3,620	30,000	175,870	0,140	0,050	0,130		0,320	25,760	135,170	35,290	2,990
496	Напиток из шиповника с витамином С	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	0,010		80,000		0,800	11,900	3,200	3,200	0,610
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			7,350	3,500		5,900	10,850
	Батон йодированный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180
	Итого обед:			24,240	23,470	107,610	785,860	11,290	3,160	86,782	5,730	11,850	125,010	324,270	83,280	22,931
	Полдник															
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,300	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730
457	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000						5,100	7,700	4,200	0,820
	Итого полдник:			7,000	75,400	56,800	318,000	0,080	0,000	0,000	42,300	1,000	27,930	63,400	14,360	1,550
	Итого за день:			62,820	107,030	215,310	1 505,560	15,440	4,000	87,082	108,330	18,260	373,430	697,670	132,440	28,651

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

10 день /пятница										Витамина, мг				Минеральные вещества, мг			
Номер рецептур на или технологической карты	Наименование блюда	Ед/изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	В 1	В 2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
				Белки	Жиры	Углеводы											
	Завтрак																
226	Каши молочная "Праздник"	г	200	5,200	6,680	27,620	191,600	0,090	0,090	1,200		0,600	71,100	90,600	22,900	0,060	
462	Каши с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,120	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	
79	Масло сливочное порционное	г	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,010	0,840	0,004	0,004	1,000	0,500	30,000	0,500	0,65	
	Батон подорожный	г	30	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого завтрак:			10,560	17,190	53,050	407,400	4,120	1,050	1,900	19,004	3,620	183,590	211,700	48,190	3,830	
	Обед																
150	Икра кабачковая	г	100	1,580	4,500	5,580	98,300	0,100	0,110	5,400			79,100			1,100	
95	Борщ из свежей капусты с говядиной	г	250/10	1,950	6,340	10,050	104,160	0,095	0,091	34,19		2,500	28,600	0,000	22,800	1,519	
356	Пюре картофельное	г	100/30	3,93	37,6	6,110	481	0,34	0,052	36,85	0,074	0,190	2,210	26,470	6,740	0,35	
386	Рис отваренный	г	180	4,190	6,400	34,200	212,000	0,020	0,020	0,130	0,010	1,680	56,450	18,310	6,860	1,590	
495	Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,33	0,600	22,66	91,980	0,010	0,020	0,150	0,010	7,350	3,500		5,900	10,850	
	Хлеб ржаной-пшеничный	г	30	3,300	0,600	17,100	90,500	6,650	2,200			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Батон подорожный	г	20	1,980	0,360	11,500	55,700	3,990	0,840			2,010	0,690		2,490	3,180	
	Итого обед:			17,240	55,800	107,200	113,640	11,205	3,313	76,720	0,084	13,730	225,530	44,780	44,790	26,189	
	Полдник																
	Мучные кондитерские изделия	г	100	6,800	75,300	47,500	280,000	0,080			42,360	1,000	22,830	55,700	10,160	0,730	
501	Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	0,020	0,000	4,000		0,200	14,000	0,400	8,000	0,730	
	Итого полдник:			7,800	75,500	67,700	366,000	0,100	0,000	4,000	42,300	1,200	36,830	56,100	18,160	0,730	
	Итого за день:			35,600	148,490	227,950	1 907,040	15,425	4,363	82,620	61,388	18,550	445,950	312,580	111,140	30,749	

Использована литература:

Едини сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Тюменский государственный медицинский университет им. академика Е. В. Вагнера"
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.
СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, кадетского и среднего профессионального образования" 2008г.
Директор ООО "Компания Продак" Н.В. Гартман

