

Утверждаю
 Директор школы
 Демкина Виктория Николаевна



Десятидневное недельное меню для организации питания учащихся в МБОУ Конноплинская средняя школа.а Ухоловского муниципального района Рязанской области

Группа детей, наименование блюда	Масса порции, г	Наименование ингредиента (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1-й день поваренная соль														
Брусок свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	3,2	
Масло сливочное (тертая)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,3	3	-	0,02	
Овощи натуральные свежие (суповые)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Шампунь курица	50/12,5	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	46,55	153,4	47,18	1,73	
Сало с маслом	200	4,08	3,51	17,38	118,6	0,036	1,588	0,0244	-	152,2	174,56	21,34	0,178	
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,46	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб пшеничный	63	4,24	4,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	3,7	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В,		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день, вторник. Завтрак															
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
Салат из бланшированной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
Гуляш из свинины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431		
Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28		
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,6	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
Итого		29,51	40,81	128,36	987,17	0,61	121,27	0,00	9,96	97,90	409,97	194,53	10,53		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
3-й день среда Завтрак														
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Овощи натуральные свежеле (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63	
Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72	

I	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В ₂		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4-й день четверг. Завтрак															
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
	Овощ натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
	Рис мозника	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12	

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₆	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
5-й день питания Завтрак																	
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15				
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7				
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1				
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28				
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29				

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6-й день, понедельник Завтрак															
Фрукт свежий	130	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	0,11	2,4	3	0,02	-	0,02		
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
Полдварка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
Чай с ананасом	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Завтрак													
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
Рагу из овощей	150	2,33	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60

1	2	Прем. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
8-й день среда Завтрак																
		Масло сливочное (порция)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
		Сыр российский (порция)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,075	1,32	75	5,25	0,15		
		Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
		Бифурганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14		
		Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
		Кисель концентрат	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
		Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
		Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-		
		Итого		37,19	33,655	140,99	950,31	0,30775	12,495	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день четверг. Завтрак														
Йогурт фруктовый	100	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салати натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	1,5	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46	

Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В ₆		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
10-й день питания Завтрак															
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
Салат из коркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4		
Витамек куриний	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92		
Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13		
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
Итого		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,54	221,08	269,97	96,09	7,18		
Среднее на завтрак		23,18	22,17	103,91	699,83	0,31	38,87	0,09	11,39	155,76	321,66	106,22	6,16		
		1,06	1,00	4,60						1,00	2,06				