

Утверждаю:
Директор МБОУ «Выйская СОШ»
_____ Малеев С.В.
Приказ № _____ от « ____ » августа 2020г

10-ти дневное меню для организации питания детей с 11-17 и старше

д. Окуловская 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ реп	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г									
1-й день														
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
24	Овощи по сезону (салат зеленый с помидорами)	100	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
281	Биточки мясные паровые	100	13,6	25,4	18,2	356	0,113	0,6	42,19	13,83	74,1	242,66	39,23	2,04
309	Овощное рагу	180	2,52	14,76	18,9	217,8	0,1	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,2	49,61	112,53	992,91	0,433	49,21	42,47	20,94	281,26	718,62	137,11	7,96
2-й день														
ОБЕД														
71	Овощи по сезону (огурцы свежие в нарезке)	100	0,42	0,06	1,14	7,0	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	100	17,8	10,6	0	166	0,11	0,55	15,16	0,79	67,35	213,29	32,66	0,94
125	Картофель отварной (запеченый)	180	3,42	7,92	26,64	190,8	1,85	5,99	52,91	0,24	61,04	122,81	42,37	1,37
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,51	30,52	69,19	700,76	38,74	23,62	69,81	4,4	198,97	462,97	130,92	6,23
3-й день														
ОБЕД														
21	Овощи по сезону (салат из огурцов с зеленым луком)	100	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22
115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	100	30,6	8	8,4	228	0,13	0,43	7,3	1,45	53,95	218,75	41,68	2,93

309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,7	0,096	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
388	Напиток их плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,7	117	0,00	15,00	0,003	0,00	19,2	4,9	3,1	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		49,3	24,08	105,48	959,96	405,13	46,43	106,50	10,24	177,9	452,11	126,58	8,89
4-й день														
ОБЕД														
71	Овощи по сезоу (помидор свежий в нарезке)	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	18,48	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	180	3,75	6,12	22,28	159,12	1,85	5,99	52,91	0,24	61,04	76,95	42,37	1,39
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		28,08	25,01	90,05	728,88	37,7	64,16	98,91	69,58	205,88	372,92	81,51	9,3
5-й день														
ОБЕД														
21	Овощи по сезону (салат из огурцов с зеленым луком)	100	1,32	0,24	14,52	66	0,02	4,5	0,28	2,64	20,38	13,9	9,5	0,05
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0,00	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	250	22,61	12,33	53,48	426,56	0,162	5,6	0,028	1,309	34,81	266,28	63,126	9,8
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		34,67	24,81	109,56	798,52	36,932	11,04	2,068	4,319	122,17	436,86	109,966	12,79
6-й день														
ОБЕД														
40	Овощи по сезону (салат из капусты и сладкого перца)	100	1,34	0	3,01	21,71	0,05	8,35	0	1,6	19,21	20,04	11,69	0,5
99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	100	26,65	12,41	1,09	222,65	0,13	1,57	31,25	1,88	23,04	342,66	42	5,23
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	47,16	257,22	0,05	0	43,09	0,96	4,16	98,16	30,34	0,84
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,01	10,05	4,4	2,4	0,3

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		36,43	23,51	100,47	763,8	404,22	13,61	173,54	4,89	101,86	594,86	128,43	9,71
7-й день														
ОБЕД														
18	Овощи по сезону (салат зеленый с огурцом с р/м)	100	0,6	3,6	1,98	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250	18,5	19	25	345	0,1	0,25	25	0,48	55	120	32,5	2,75
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,54	28,24	86,72	699,06	0,33	119,76	25,28	6,11	194,06	267,34	112,3	66,37
8-й день														
ОБЕД														
49	Овощи по сезону (салат витаминный)	100	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,13	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты (мясо или птица)	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	6,8
309	Макаронные изделия отварные	180	12,2	8,99	34,12	241,68	0,09	0	0	3,11	19,15	55,07	11,98	1,2
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0,00	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		32,9	35,79	121,72	911,72	17,51	230,27	111,3	30,28	171,78	628,76	126,78	10,31
9-й день														
ОБЕД														
71	Овощи по сезону (огурцы свежие в нарезке)	100	0,72	0,12	2,76	15,6	0,07	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по-домашнему	250	24,31	26,7	20,25	418,75	0,63	42,91	0	2,48	55,5	347,61	83,18	6,53
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		34,9	38,76	64,42	771,31	37,46	64,14	1,74	5,85	135,09	486,12	142,86	10,65

10-й день														
ОБЕД														
59	Овощи по сезону (салат из моркови с яблоком с р/м)	100	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0,00	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,53	0,24	0	0	0	17,49	251,37	167,58	6
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		35,62	21,02	119,31	806,22	37,045	48,99	2,03	5,96	260,43	664,42	266,77	11,62

При подготовке меню использованы:

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков».

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов). Под ред. Могильного М. П.; Тутельян В. А. – М. ДеЛипринт, 2011. -54

