

Утверждаю:

Директор МКОУООШ с.Новоклязьминское

_____ /Морозова О.В./

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОСНОВНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ С.НОВОКЛЯЗЬМИНСКОЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

Составитель повар Фомина И.В.

Завтрак 12 -18 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	13.90	41.80	1.00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12.9	8.8	30.0	315.9	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	14.0	109.9	0.10	0.80	0.00	0.00	156.90	23.10	116.80	0.50	382	2011
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	680	26.2	16.1	87.9	679.9	0.30	11.50	0.10	0.80	314.70	63.20	312.20	3.20		
Всего за день:		26.2	16.1	87.9	679.9	0.30	11.50	0.10	0.80	314.70	63.20	312.20	3.20		

Завтрак 12 -18 лет.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.7	7.3	21.1	172.4	0.10	39.30	0.40	3.30	111.30	42.60	86.90	2.50	131	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	15.1	2.1	1.8	86.2	0.10	1.10	0.00	0.30	42.70	49.70	215.30	0.80	260	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	144	0.7	0.1	14.1	60.0	0.00	1.20	0.00	0.00	9.10	5.20	9.10	1.80	389	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	674	26.9	11.9	90.1	581.3	0.40	56.60	0.40	5.20	202.00	121.70	386.40	10.10		
Всего за день:		26.9	11.9	90.1	581.3	0.40	56.60	0.40	5.20	202.00	121.70	386.40	10.10		

Завтрак 12 -18 лет.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6.8	12.3	35.7	279.9	0.10	0.80	0.10	0.30	172.10	33.20	160.50	0.50	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.1	16.3	66.6	0.00	10.10	0.00	0.10	15.50	5.30	10.70	0.20	350	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	520	17.6	18.7	90.7	600.0	0.30	10.90	0.20	1.90	222.40	55.00	299.40	3.30		
Всего за день:		17.6	18.7	90.7	600.0	0.30	10.90	0.20	1.90	222.40	55.00	299.40	3.30		

Завтрак 12 -18 лет.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3.8	11.9	27.0	232.0	0.20	12.30	0.20	4.80	34.50	38.00	99.60	1.80	142	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	17.1	31.6	2.8	364.2	0.10	0.10	0.10	1.60	14.90	22.40	159.70	2.20	271	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	8.2	33.3	0.00	0.10	0.00	0.00	7.20	2.00	0.80	0.10	377	2011
БАТОН	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ПЕЧЕНЬЕ	37	2.8	3.6	27.5	154.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	7.40	33.30	0.80		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	572	27.7	48.6	91.2	916.9	0.40	12.50	0.30	7.10	77.50	78.80	335.80	6.40		
Всего за день:		27.7	48.6	91.2	916.9	0.40	12.50	0.30	7.10	77.50	78.80	335.80	6.40		

Завтрак 12 -18 лет.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	10.3	19.1	12.0	262.4	0.00	0.10	0.20	0.70	291.70	14.20	165.80	0.70	204	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.2	91.5	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	15.50	79.90	0.30	379	2011
ЙОГУРТ	100	2.0	1.5	3.0	48.0	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	660	22.3	25.0	71.4	618.2	0.30	26.40	0.40	1.80	549.10	76.00	425.40	3.70		
Всего за день:		22.3	25.0	71.4	618.2	0.30	26.40	0.40	1.80	549.10	76.00	425.40	3.70		

Завтрак 12 -18 лет.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	19.90	4.30	69.60	0.90	209	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6.5	12.4	25.7	239.0	0.10	0.80	0.10	0.50	169.00	30.10	150.90	0.60	190	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	8.2	32.9	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	349	2011
БУЛОЧКА .	40	2.0	7.3	13.0	125.2	0.00	0.00	0.10	0.20	5.40	3.10	18.60	0.20	424	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	710	19.8	26.6	100.3	721.1	0.30	15.80	0.30	3.10	241.50	63.50	314.20	6.70		
Всего за день:		19.8	26.6	100.3	721.1	0.30	15.80	0.30	3.10	241.50	63.50	314.20	6.70		

Завтрак 12 -18 лет.

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3.8	11.9	27.0	232.0	0.20	12.30	0.20	4.80	34.50	38.00	99.60	1.80	142	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	17.1	31.6	2.8	364.2	0.10	0.10	0.10	1.60	14.90	22.40	159.70	2.20	271	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	8.60	1.90	0.00	0.00		
БАТОН	50	4.8	2.8	31.2	172.6	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	6.60	32.60	0.60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	560	27.7	46.6	73.7	830.0	0.40	12.40	0.30	7.10	73.00	74.60	318.00	5.80		
Всего за день:		27.7	46.6	73.7	830.0	0.40	12.40	0.30	7.10	73.00	74.60	318.00	5.80		

Завтрак 12 -18 лет.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.2	19.2	22.2	327.0	0.15	30.00	0.57	2.30	52.00	41.00	191.00	2.00	309	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.9	14.0	109.9	0.10	0.80	0.00	0.00	156.90	23.10	116.80	0.50	382	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	143	0.7	0.1	14.0	59.7	0.00	1.20	0.00	0.00	9.00	5.10	9.00	1.80	389	2011
БАТОН	50	4.0	2.3	26.0	143.5	0.00	0.00	0.00	0.00	9.66	6.66	32.63	0.67		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	623	27.6	25.8	88.9	701.3	0.35	32.00	0.57	3.00	232.96	81.56	375.53	6.17		
Всего за день:		27.6	25.8	88.9	701.3	0.35	32.00	0.57	3.00	232.96	81.56	375.53	6.17		

Завтрак 12 -18 лет.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	8.2	46.7	278.3	0.10	0.00	0.10	0.50	23.50	32.80	89.40	0.50	304	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	120	10.0	10.2	10.7	235.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.2	91.5	0.00	0.50	0.00	0.00	108.40	15.50	79.90	0.30	379	2011
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
Итого за прием пищи:	580	23.3	22.6	110.0	797.9	0.30	0.50	0.10	1.20	146.80	60.50	227.90	2.50		
Всего за день:		23.3	22.6	110.0	797.9	0.30	0.50	0.10	1.20	146.80	60.50	227.90	2.50		

Завтрак 12 -18 лет.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ ИЛИ СМЕТАННОМ СОУСЕ	200	5.6	8.2	35.8	239.6	0.20	13.50	1.10	0.90	109.00	61.80	146.60	3.60	138	2011	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	15.2	2.1	1.9	87.6	0.10	1.10	0.00	0.30	43.00	49.90	216.00	0.80	260	2012	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ.РЯЖЕНКА.	200	6.0	2.0	8.4	80.0	0.04	1.00	0.00	0.00	248.00	28.00	184.00	0.00	435	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.90	0.00	0.00	402	2008	
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	24.00	12.00	16.50	3.30		2008	
БАТОН	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	930	33.2	14.7	106.0	697.0	0.54	30.60	1.10	2.80	447.60	165.80	621.70	9.40			
Всего за день:		33.2	14.7	106.0	697.0	0.54	30.60	1.10	2.80	447.60	165.80	621.70	9.40			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	252,3	256,6	910,2	7143,6	3.59	209.20	3.77	34.00	2 507.56	840.66	3 616.53	57.27
Среднее значение за период	25.2	25.7	91.0	714.4	0.36	20.92	0.38	3.40	250.76	84.07	361.65	5.73
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	32.3	53.5									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	651