

Согласованно:

Директор МБОУ «СОШ №9»

Т.М. Богодухова Богодухова Т.М.

«01» сентября 2018г.

Утверждаю

ИП Гутарев Павел Степанович

П.С. Гутарев
«01» сентября 2018г.



Примерное десятидневное меню

МБОУ СОШ №9

и пищевая ценность приготовленных блюд для учащихся

(с 7 до 11 лет)

на 2018-2019 учебный год

Наименование сборников рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт. - сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: Арий, 2011 (основной)
- 2*. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2007г.
(котлеты и фрикадельки – полуфабрикаты)

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ сборника рецептов блюдо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
536	Сарделька отварная	100	8.7	22.8	1.8	123.5	0.2	24.4			12.6	151.7	26	1.9
413	Макароны отварные	150	6.2	0.6	34.8	168	0.1			36.8	54	21.1	0.9	
1	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.8	17.8	82.5		0.3	0.1	200	108	10	0.2	
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71				7	14	5		
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		2.9		8	9.8	5.2	0.9	
	ИТОГО:		19.7	27.4	84.6	503	0.3	27.6	0.1	264.4	337.5	67.3	3.9	
ОБЕД														
79	Салат из капусты белокочанной	60	1	6	3	42		27		0.3	15	28.7	12	0.6
226	Суп гороховый	200	5.1	5.7	16.6	185.5	0.1	24.7		34	40	16.9	0.6	
601	Плов	200	21.3	13.9	18.2	191	0.1	9.8		6.6	59.4	156.8	53.8	1.8
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		28.1	55.5		0.1		17.2	138.8	207.5	4.6	
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142				14	28	10		
	Яблоко	150	0.5		12.9	62		13		16	11	9		
	ИТОГО:		32.6	26	109	678	0.2	74.6		6.9	155.6	403.3	309.2	7.6
	ВСЕГО:		52.3	53.4	193.7	1181	0.5	102.2	0.1	6.9	420	740.8	376.5	11.5

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Вторник

№ сборника рецептур блюдо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша пшеничная молочная сл/маслом	200/10	3.2	5.7	18.8	141.2	0.2	1.2	0.1		129	197	53.2	1.4
959	Какао с молоком	200	3.3	5,4	4.7	83.5		0.6			60.4	45	7	0,1
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					14	28	10	
ИТОГО:			24.8	25.1	55.6	462.4	0.2	2.1	0.2		403.4	378	80.2	1.7
ОБЕД														
58	Помидор свежий	60-100	1		3	35		27		0.3	15	28.7	12	0.6
187	Щи с картофелем и свежей капустой	200	2.3	4	20.8	148.4	0.1	30.9			42.4	50	21	0.8
266* (п/ф)	Тефтели (запеченные)	100	11.4	10	6.1	145.5	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
679	Каша гречневая	150	4.1	1.6	18.2	124					12.9	104.1	155.6	3.5
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188					0.2			
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			24.8	16	123.9	782.9	0.3	70.2		8.6	229	406.8	265.9	7.2
ВСЕГО:			49.6	41.1	179.5	1245.3	0.5	72.3	0.2	8.6	632.4	784.8	346.1	8.7

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

№ сборника рецептур блюду	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша пшеничная молочная со сл. маслом	200/10	4	7	23.4	197.2	0.2	3.7		0.1	20.3	214.4	30.8	10.6
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
958	Кофейный напиток	200	2.9	3.8	19.4	120.6		0.7			60.4	45	7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			26.8	28.1	99	560	0.4	4.4		3.6	238.9	502.8	82.5	12.9
ОБЕД														
100	Винегрет овощной	60	1	6	4	75		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
197	Рассольник	200	7	6.2	15	148.6	0.1	13.8		0.8	20.8	89.6	24.8	2.8
694	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	27.3	184.9	0.1	21.3		2.2	57.5	93.8	35.7	1.1
637	Птица отварная	100	21.3	13.9		191	0.1	0.3	0.1		31.3	275	30.9	2.4
	Сок фруктовый	200	1	0.2	18.4	82.8		8	43		40	36	20	0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			39	33.3	94.9	824.3	0.3	49	43.1	4.6	178.3	646.7	132.4	7.2
ВСЕГО:			65.8	61.4	193.9	1384.3	0.7	53.4	43.1	8.2	417.2	1149.5	214.9	20.1

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Четверг

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша манная молочная со сл. маслом	200/10	5	10.2	31	256	0.1	0.5		0.3	111.6	91.1	108.4	3
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
943	Чай с сахаром	200/15	0.1	3.8	13.9	56		0.1			5.3	8.2	4.7	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			23.4	28	77	549.7	0.1	0.9	0.1	0.3	323.9	221.3	128.1	4.1
ОБЕД														
55	Огурцы свежие	60	1		4	35		5			11.5	21	7	0.3
170	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.9	4.8	26.1	185.5		16.4		0.8	34.3	44.4	17.9	1
Т.8, с.162 679	Рис отварной	150	4.1	1.6	18.2	124	0.6		0.1	1.5	140.8	392.1	115.2	3.6
488	Рыба запечённая	100	18.6	5.5	17.3	170.5		1.9			42.9	197.7	32.9	1.1
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.8	0.2		19.5	32	15.3	0.5
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
	Банан	150	1.6	0.5	22.1	100.8		0.2			21	36	25.5	0.8
ИТОГО:			34.2	12.8	163.5	945.8	0.6	24.3	0.3	2.3	284	751.2	223.8	7.3
ВСЕГО:			57.6	40.8	240.5	1495.5	0.7	25.2	0.4	2.6	607.9	972.5	351.9	11.4

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

пятница

№ сборника рецептур блюдов	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша рисовая молочная со сл/маслом	200/10	8.1	13.2	18.8	158		1			103.8	110.4	23.5	0,3
1	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.8	17.8	82.5	0.2		0.2	5.5	216	217	42.9	1.7
959	Какао с молоком	200	3.3	5.4	4.7	83.5	5.7	1.9		0.3	179.4	179	26.1	0.9
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
	ИТОГО:		16	22.6	56.4	395	5.9	2.9	0.2	5.8	506.2	520.4	97.5	2.9
ОБЕД														
58	Помидор свежий	60	1		3	35		27		0.3	15	28.4	12.6	0.6
205	Суп картофельный с крупой (полевой)	200	9	21	30.5	215	0.1	2.4	0.9	0.7	92.9	103.5	23.5	2.7
708	Капуста тушеная свежая	200	1.9	2.2	8.5	150.8		59.5			69.8	47.5	23.9	0.9
266*(п/ф)	Котлета запеченная	100	15	15	20	175					9.1	74.7	15	0.8
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
	ИТОГО:		31.7	38.6	120.3	773.3	0.1	58.6	0.9	1	211	272.1	85	4
	ВСЕГО:		47.6	61.2	176.6	1168.3	6	61.5	1.1	6.8	717.2	792.5	182.5	6.9

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Вторник

№ сборника рецептур блюد	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша пшениная молочная сл/маслом	200/10	3.2	5.7	18.8	141.2	0.2	1.2	0.1		129	197	53.2	1.4
959	Какао с молоком	200	3.3	5,4	4.7	83.5		0.6			60.4	45	7	0,1
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7		0.3	0.1		200	108	10	0.2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					14	28	10	
	ИТОГО:		24.8	25.1	55.6	462.4	0.2	2.1	0.2		403.4	378	80.2	1.7
ОБЕД														
58	Помидор свежий	60-100	1		3	35		27		0.3	15	28.7	12	0.6
187	Щи с картофелем и свежей капустой	200	2.3	4	20.8	148.4	0.1	30.9			42.4	50	21	0.8
266* (п/ф)	Тефтели (запеченные)	100	11.4	10	6.1	145.5	0.2	12.3		8.3	74.3	196	67.3	2.3
679	Каша гречневая	150	4.1	1.6	18.2	124					12.9	104.1	155.6	3.5
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188					0.2			
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
	ИТОГО:		24.8	16	123.9	782.9	0.3	70.2		8.6	229	406.8	265.9	7.2
	ВСЕГО:		49.6	41.1	179.5	1245.3	0.5	72.3	0.2	8.6	632.4	784.8	346.1	8.7

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T.8, с.162	Каша геркулесовая со сл. маслом	200	4.9	11.8	31	256	0.2	1	78.2	1.2	205.8	235.3	57.9	1.3
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		3.7			112.6	185.5	99.1	18.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			25	29.1	102.3	556.2	0.4	4.7	78.2	4.7	476.6	682.2	201.7	21.9
ОБЕД														
79	Салат из капусты белокочанной	60	1	6	3	42	0.4	27		0.3	15	28.7	12	0.6
204	Суп картофельный с рыбной консервой	200	2.3	3.8	20.9	168.8		1	0.4	0.3	37.2	41.4	9.4	1.1
679	Каша гречневая	150	4.1	1.6	18.2	124		59.5	0.6	1.3	68.3	11.1	0.7	0.6
266* (п/ф)	Тефтели запеченные	100	11.4	10	6.1	145.5		0.1		2.5	16.4	162.9	17.5	2.1
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188					9.7	16	7.7	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			23.5	14.6	115.3	809.5	0.4	87.6	1	4.4	160.6	288.1	57.3	4.7
ВСЕГО:			46.9	37.7	191.7	1366.7	0.8	92.3	79.2	9.1	637.2	970.3	259	26.6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

№ сборника рецептур блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T.8, с.162	Каша геркулесовая со сл. маслом	200	4.9	11.8	31	256	0.2	1	78.2	1.2	205.8	235.3	57.9	1.3
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		3.7			112.6	185.5	99.1	18.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			25	29.1	102.3	556.2	0.4	4.7	78.2	4.7	476.6	682.2	201.7	21.9
ОБЕД														
79	Салат из капусты белокочанной	60	1	6	3	42	0.4	27		0.3	15	28.7	12	0.6
204	Суп картофельный с рыбной консервой	200	2.3	3.8	20.9	168.8		1	0.4	0.3	37.2	41.4	9.4	1.1
679	Каша гречневая	150	4.1	1.6	18.2	124		59.5	0.6	1.3	68.3	11.1	0.7	0.6
266* (п/ф)	Тефтели запеченные	100	11.4	10	6.1	145.5		0.1		2.5	16.4	162.9	17.5	2.1
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188					9.7	16	7.7	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			23.5	14.6	115.3	809.5	0.4	87.6	1	4.4	160.6	288.1	57.3	4.7
ВСЕГО:			46.9	37.7	191.7	1366.7	0.8	92.3	79.2	9.1	637.2	970.3	259	26.6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Вторник

№ сборника-рецептур блюд	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T.8, с.162	Каша пшеничная со сл. маслом	200/10	3.2	5.7	18.8	141.2	0.1	0.5	0.1	0.3	52.8	63.9	15.2	0.4
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7	0.2			6	250	250	50	2
253	Кофейный напиток	200	2.9	0.8	19.4	120.6		1.1		0.1	100.3	75	11.7	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			24.4	23.5	70.3	499.5	0.3	1.6	0.1	6.4	110.1	332.9	21.9	2.5
ОБЕД														
100	Винегрет овощной	60	1	6	4	75		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
208	Картофельный суп с макаронами	200	3.6	4.8	25	182		0.6	0.4		24.6	4.5	2.3	0.3
590	Жаркое по - домашнему	200	8.8	8.2	8.8	125.6		1.4	93.2	0.1	12.6	109.4	21.5	0.7
883	Кисель плодово-ягодный	200	0.1		28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
	Яблоко	150	0.5		12.9	62		13			16	11	9	
ИТОГО:			18.5	19.4	109	642.1	0.3	20.7	93.6	0.7	99.1	316	261.3	5.1
ВСЕГО:			43.9	42.9	179.3	1141.6	0.3	22.3	93.7	7.1	509.2	708.9	343.2	7.6

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Среда

№ сборника рецептур блюду	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
536	Сарделька отварная	100	8.7	22.8	1.8	123.5			0.1	0.2	7.4	137.4	15.5	1.7
679	Каша гречневая	150	4.1	1.6	11.1	104			0.5	1.3	10.1	11.1	0.7	0.6
	Бутерброд с маслом	30/20	2.3	3.3	17.3	81.5	0.2		0.2	5.5	216	217	42.9	1.7
959	Какао с молоком	200	3.3	5.4	4.7	83.5		1		0.2	89.7	89.5	13	0.5
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			20.7	33.8	55.6	484.5	0.2	1	0.9	7.2	303.4	469	77.1	4.5
ОБЕД														
55	Огурцы свежие	60	1		4	35		5			11.5	21	7	0.3
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2.3	4	20.8	148.4	0.1	30.9			42.4	50	21	0.8
601	Плов	200	21.3	13.9	18.2	191	0.1	9.8		6.6	59.4	156.8	53.8	1.8
	Сок фруктовый	200	1	0.2	18.4	82.8		8	43		40	36	20	0.4
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			30.2	18.5	91.6	599.2	0.2	53.7	43	6.6	167.3	291.8	111.8	3.3
ВСЕГО:			50.9	52.3	149.2	1083.7	0.4	54.7	43.9	13.8	555.7	940.8	188.9	7.8

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Четверг

№ сборника рецептур блюдо	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
T.8, с.162	Каша манная молочная со сл. маслом	200/10	5	10.2	31	156	0.1	0.5		0.3	111.6	91.1	108.4	3
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	13.8	17	166.7	0.2			6	250	250	50	2
943	Чай с сахаром	200/15	0.1		13.9	56		0.1			4.5	7.6	4	0.8
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			23.4	24.2	77	449.7	0.3	0.6		6.3	373.1	362.7	167.4	5.8
ОБЕД														
58	Помидор свежий	60	1		3	35		27		0.3	15.1	28.4	12.6	0.6
226	Суп гороховый	200	5.1	5.7	16.6	185.5	0.1	24.7			34	40	16.9	0.6
413	Макароны отварные	150	6.2	0.6	34.8	168	0.1				36.8	54	21.1	0.9
567	Колбаса запеченная	100	8.7	22.8	1.8	123.5		0.1		2.5	16.4	162.9	17.5	2.1
868	Компот из сухофруктов	200	1.4		45.6	188		0.4	0.1		9.7	16	7.7	0.3
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
	Банан	150	1.6	0.5	22.1	100.8		10.5	21		8.4	29.4	44.1	0.6
ИТОГО:			28.6	30	154.1	942.8	0.2	47.7	21.1	2.8	134.4	358.7	129.9	5.1
ВСЕГО:			52	54.2	231.1	1492.5	0.5	483.1	21.1	9.1	5075	721.4	297.3	10.9

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Пятница

№ сборника рецептур блюду	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
Т.8, с.162	Каша рисовая молочная со сл/маслом	200/10	8.1	13.2	18.8	158		1			103.8	110.4	23.5	0,3
8	Бутерброд с колбасой	30/20	17.6	17.1	41.1	171.2	0.2			3.5	151.2	229.4	39.7	2.2
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15.1	58		3.7			112.6	185.5	99.1	18.4
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	15.1	71					7	14	5	
ИТОГО:			28.2	30.5	90.1	458.2	0.2	4.7		3.5	374.6	539.3	167.3	20.9
ОБЕД														
100	Винегрет овощной	60	1	6	4	75		5.6		0.6	14.7	24.3	11	0.5
170	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2.9	4.8	26.1	185.5		16.4		0.8	34.3	44.4	17.9	1
694	Картофельное пюре	200	4.1	6.6	27.3	184.9	0.1	21.3		2.2	57.5	93.8	35.7	1.1
582	Печень по - строгановски	100	11.4	15.8	2.5	197	0.2	20	2.4	1.9	32.9	224.7	13.5	5.5
883	Кисель плодово- ягодный	200	0.1		28.1	55.5		0.1			17.2	138.8	207.5	4.6
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.2	142					14	28	10	
ИТОГО:			22.3	31	106.3	839.9	0.3	68.1	2.4	5.5	170.6	554	285.6	12.7
ВСЕГО:			53.2	60.3	185.3	1298.1	0.5	72.8	2.4	9	545.2	1093.3	452.9	33.6