

Согласовано:

Заместитель руководителя Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ивановской области

В. В. Кокут В.Е.

« 28 » 2020г.

Утверждаю: Директор МК

Муниципальной службы
Верхнеландеховской средней школы
Ивановской области
2020г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Верхнеландеховской средней школы для 5-11 классов на 2020/2021 учебный год.

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	0,48	16,29	89,76	0,12	3,63	1,39	1,05	139,41	155,25	35,28	4,05
309	Рожки отварные со сливочным маслом	180/7	15,79	16,83	104,27	605,72	0,29	0	0	9,55	12,79	132,06	24,66	2,79
290	Птица тушеная в соусе (голень)	1	17,60	12,30	0,40	183	0,07	0	0,04	0	10	210	25	1,5
377	Чай сладкий	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,04
	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		54,13	32,94	168,76	1152,37	0,67	13,42	1,45	11,88	185,07	573,29	99,71	10,46

День: вторник

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
76	Винегрет овощной	60	0,53	6,08	3,16	69,98	0,2	0,2	0	4,40	8,23	17,20	6,77	0,30
104	Суп картофельный с консервами в масле	250	2,52	2,58	19,89	161,42	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,92	31,80	1,65
321	Капуста тушеная со сливочным маслом	180/5	3,76	3,86	11,80	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
243	Колбаса отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
382	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,02	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		26,29	42,12	106,77	932,30	0,94	106,79	1,4	7,53	381,68	533,78	118,59	7,57

День: среда

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg
	Огурец свежий порционно	60	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	8,5	15	7	0,3
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	167,05	0,08	1,43	0	199,73	113,93	18,65	0,93
259	Жаркое по-домашнему	180/5	5,31	5,43	9,7	121,87	0,08	2,05	0,01	29,1	17	46	2,36
377	Компот из сухофруктов (курага)	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,36	19,48	15,32	31,94	0,54
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		16,21	10,18	98,36	546,51	0,33	6,75	0,37	271,16	222,2	111,34	5,91

День: четверг

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	5,99	12,25	13,09	134,98	0,03	11,4	1,37	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17	
309	Рожки отварные со сливочным маслом	180/7	15,79	16,83	104,27	605,72	0,29	0	0	9,55	12,79	132,06	24,66	2,79	
209	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	104	0,24	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,80	71,40	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38	
	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3	
377	Чай сладкий	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	0,02	0,03	0,02	0,04	
	Итого:		41,32	37,1	166,73	1077,59	0,54	21,19	11,19	11,19	147,87	325,91	61,87	7,08	

День: пятница

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты	100	1,23	0,09	8,73	38,5	0,02	23,56	1,46	0,16	38,03	28,30	15,27	0,58
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,77	9,28	18,51	168,70	0,03	11,40	1,17	0,12	36	41,07	33	1,2
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	180/7	4,21	30,08	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	204,46	131,98	19,98	0,45
294	Котлета свиная	80/9	23,23	35,55	0,35	414,32	0,06	0,09	0	3,70	24,71	245,87	26,44	3,18
342	Компот из свежих яблок	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,42	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		42,23	81,76	104,53	1306,96	0,39	38,78	2,97	6,33	697,32	687,59	128,5	8,11

День: понедельник

Неделя: первая.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Помидор свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
96	Расольник Ленинградский со сметаной	250/10	1,02	1,92	5,85	181,21	0,03	2,49	1,35	0,18	107,1	40,02	16,2	1,14
304	Рис отварной со сливочным маслом	180/7	8,73	14,61	75	284,92	0,59	0	0,14	1,5	140,76	392,08	115,22	3,59
271	Рыба жареная	80/9	4,87	2,47	1,90	52,5	0,03	1,87	2,91	0,19	20,01	137,39	24,27	
377	Чай сладкий	200/15	9,02	2,28	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	0,022	0,03	0,02	0,04
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		29,06	22,33	130,82	792,52	0,84	14,15	4,42	3,15	290,74	645,47	170,46	6,85

День: вторник
 Неделя: первая.
 Сезон: осенне-зимний.
 Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
111	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
143	Суп вермишелевый с курицей	250	6,08	6,5	14,52	116,77	0	2,22	1,38	0,12	99	16,95	8,58	0,93
349	Рагу из овощей с куриной грудкой	180/7	8,73	14,64	75	284,92	0,59	0	0,14	1,5	140,76	392	08	115,22
3	Компот из сухофруктов (яблоки, курага, изюм)	200/15	5,72	5,46	38,42	218,98	0,06	1,93	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Бутерброд с сыром	35/20	16	1	70	335,49	0,2	0	0,01	5,99	0,03	0,025	0,05	2
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		41,95	28,65	230,59	1115,39	1,02	6,6	1,55	9,17	442,06	663,95	50,24	121,15

День: среда
 Неделя: первая.
 Сезон: осенне-зимний.
 Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
76	Винегрет овощной	60	0,53	6,08	3,16	69,98	0,2	0,2	0	4,40	8,23	17,20	6,77	0,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	5,99	12,25	13,09	134,98	0,03	11,4	1,37	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17
302	Греча отварная со сливочным маслом	180/5	0,68	115,48	1,11	581,38	0	0	1,39	3,08	163,99	26,59	1,71	1,44
243	Сосиса отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
349	Компот из сухофруктов (яблоки, курага, изюм)	200/15	5,72	5,46	38,42	218,98	0,06	1,93	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Итого:		26,68	163,11	89,28	1405,7	0,43	13,53	4,59	9,35	463,64	462,22	75,44	7,35

День: четверг
 Неделя: первая.
 Сезон: осенне-зимний.
 Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса а порц ии	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Огурец свежий порционно	60	0,35	0,05	0,95	6	0,03	2,45	0	0	8,5	15	7	0,3
104	Суп картофельный с консервами в масле	250	2,52	2,58	19,89	161,42	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,92	31,80	1,65
321	Капуста тушенная со сливочным маслом	180/ 5	3,76	3,86	11,80	81,54	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
243	Колбаса отварная	50	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
382	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,02	26,06	0,92
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		26,11	36,09	104,54	868,32	0,41	109,04	1,4	3,13	381,95	531,58	92,74	7,57

День: пятница
 Неделя: первая.
 Сезон: осенне-зимний.
 Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Салат из свежей капусты	100	1,23	0,09	8,73	38,5	0,03	23,56	1,46	0,16	38,03	28,30	15,27	0,58
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	3,7	30,33	167,05	0,08	1,43	0	0,45	199,73	113,93	18,65	0,93
259	Жаркое по-домашнему	180/5	5,31	5,43	9,7	121,87	0,08	2,05	0,01	0	29,1	17	46	2,36
	Сок яблочный	200	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	Хлеб ржаной	60	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,7	16,9	81,83	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
	Итого:		17,11	10,32	90,56	526,65	0,43	29,04	1,47	1,97	288,21	227,18	91,67	7,05