

Директор школы _____

Утверждаю

(Залыгаева Н.И.)

Приказ от 1.09.2021г.

№ 119

Примерное перспективное десятидневное меню горячего завтрака
для организации питания детей 11/12 лет и старше (5-9) классы
на 2021 -2022 учебный год

00000 00000	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
День первый																
	Горячий завтрак															
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3		
	Гуляш-подлива с говядиной	70	25,13	12,59	5,73	193,3	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92		
513	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6		
64	Салат витаминный	60	0,84	3,36	4,56	51,6	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0		
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		49,11	27,86	112,15	866,5	6,82	0,88	10,3	43,8	348,1	239,1	13,2	309,82		

2-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P		
День второй																
	Горячий завтрак															
133	Борщ со свежей капустой	250	10,85	12,9	13,82	228,8	0	0,05	1,8	8,2	50,6	0	1,15	0		
422	Рыба тушеная с овощами	70	14,52	13,47	5,61	205,32	0,51	0,11	4,2	2,50	34,50	37,84	0,93	209,9		
515	Рис отварной с маслом	150	5,3	0,66	118,2	220,0	0	0	1,0	1,7	142,65	30,9	271,88	0		
	Овощи свежие	60	1,0	0,2	3,8	23,0	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,	0,6	41,0		
644	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,003	0	1,08	6,4	12,6	0,18	3,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	119,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	115,0		
	Итого:		36,89	28,22	187,75	889,72	0,57	0,687	11,58	24,08	455,15	176,34	279,99	1015,36		

4-

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День третий														
	Горячий завтрак													
162	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	1,2	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
483	Жаркое по-домашнему	150	3,19	6,06	23,295	160,455	0,03	0,09	0,13	3,59	26,64	18,55	0,67	58,70
ТТК	Салат свекольный с маслом	100	1,9	1,6	11,1	64,9	0,01	0,025	2,0	12,3	45,51	27,06	1,72	52,9
651	Кисель из концентрата	200	0,1	0,014	19,2	118,3	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		20,87	13,964	97,255	645,255	0,34	0,687	7,83	20,92	308,85	172,81	8,67	385,5

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая ценност	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P	
День четвертый															
Горячий завтрак															
163	Суп куриный с вермишелью	250	5,6	11,6	27,8	151,8	0,5	0,05	1,5	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5	
525	Рагу из овощей и птицы	150	15,38	19,59	18,20	308,58	0,39	0,17	3,18	10,35	28,59	39,38	2,20	185,54	
644	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,06	0	0	14,08	26	1,1	87,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0	
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0	
Итого:			31,01	37,22	100,29	774,49	0,92	0,774	9,18	14,82	269,67	166,63	8,45	642,24	

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
День пятый																
	Горячий завтрак															
164	Суп картофельный с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,24	0,05	1,53	8,25	41,93	22,65	2,01	48,81		
233	Плов с курицей	150	37,2	45,33	41,05	747,09	1,16	0,17	1,66	2,10	54,10	96,06	3,58	396,06		
39	Зеленый горошек	30	3,6	0,1	9,8	55,0	0,4	0,077	0,8	7,8	20,0	19	1,29	63,0		
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	1,5	0,25	2,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		48,41	54,16	99,88	1109,72	1,8	0,791	8,49	18,75	317,48	220,21	10,53	763,87		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День шестой														
	Горячий завтрак													
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	10,5	5,3	22,1	183,2	0,3	0,068	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
	Гречка отварная с маслом	150	7,46	5,62	35,8	230,4	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
443	Гуляш с соусом	80	14,0	14,3	7,44	168,2	0,13	0,17	1,8	1,28	24,36	26,01	2,32	194,7
75	Винегрет	60	1,08	6,2	4,92	78,06	1,75	0,05	1,2	6,38	21,25	19,7	0,81	41,6
	Кофейный напиток	200	1,4	1,75	21,35	109,0	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		39,62	34,16	113,17	887,26	2,2	0,97	9,77	22,5	295,9	244,4	14,6	525,8

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P		
День седьмой																
	Горячий завтрак															
154	Рассольник Ленинградский	250/2 5	12,97	15,54	20,62	245,8	0,3	0,03	2,0	10,2	54,3	37,9	1,8	79,6		
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0		
	Котлета на пару	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	0,08	0,65	0	13,12	21,07	2,15	136,42		
	Овощной салат	60	0,6	0,2	1,2	14,4	0,2	0	0,08	15,2	8,4	12,0	0,3	15,8		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		32,87	33,75	99,96	786,8	0,55	0,854	9,03	75,87	300,22	197,97	9,63	489,42		

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День восьмой														
	Горячий завтрак													
167	Щи из свежей капусты	250	0,2	0,3	26,2	138,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5
450	Плов с мясом	220	16,1	15,2	38,6	329,5	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6
тпк	Салат овощной	60	0,6	6,07	2,52	65,1	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		22,08	22,56	111,28	740,6	6,7	0,78	9,0	47,3	253,3	134,2	4,4	482,7

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Ca	Mg	Fe	P
День дежурный														
	Горячий завтрак													
	Суп картофельный с рисом	250	5,75	5,0	13,0	118,75	0,4	0,05	2,0	4	10,3	3,1	0,7	47,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,13	0,66	29,4	140,37	0,06	0,08	2,2	0	8,42	0,72	11,10	1,08
340	Рыба тушеная под овощами	70	16,4	8,91	12,29	177,27	0,01	0,01	1,0	3,35	52,11	59,77	0,96	238,5
	Огурец свежий	60	0,6	0,12	2,3	13,8	0,06	0,03	0,08	10,0	23,0	14,0	0,6	42,0
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0,06	0	0	1,5	0,25	2,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		34,18	15,68	90,59	617,23	0,53	0,664	10,56	26,74	291,83	160,09	17,01	584,88

№ ре.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энерг етичес	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
День десятый																
	Горячий завтрак															
161	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,24	0,13	0,40	10,12	22,83	29,09	1,13	69,89		
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0		
466,55 8	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46		
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1		
	Кофейный напиток	200	2,8	1,75	24,35	109	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		28,71	25,3	111,75	743,64	1,51	0,941	9	110,79	392,17	219,23	9,15	491,45		