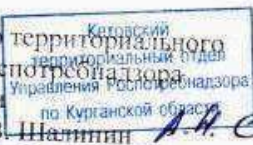


СОГЛАСОВАНО:

8041

Начальник Кетовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Курганской области



« 26 » августа 20 20 г.

А.А. Соколов

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»
 О.В. Пшеничникова
 « 05 » сентября 20 20 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МОУ «Сухменская средняя общеобразовательная школа»
 Осенне - зимнее

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
I Неделя															
I день Понедельник															
ЗАВТРАК															
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02						8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60									
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0									
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715					71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12									
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46									
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40		0,715							
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88									
	Чай	0,250			0,01	0,03							0,47		0,05
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85									
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17								
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14						30,00		1,65
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715					23,20		2,88
ОБЕД															
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050					23,71		0,70
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96				14,400					
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52									
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35				1,600					
	Масло растительное	8		7,99		71,92				1,050					

	Сахар- песок	4			3,99	15,96							
	Лимонная кислота	0,080											
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332			33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600					
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800					
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400					
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700					
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800					
	Масло растительное	4		4,00		35,96							
	Сахар - песок	2			2,00	7,98							
	Кислота лимонная	0,200											
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32					
193	Плов из отварной говядины	280	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250			24,98		3,15
	Говядина 1 кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88							
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80							
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000					
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27		1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991					
	Сахар – песок	15			14,97	59,85							
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20		2,88
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20		10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00		15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5											

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
2 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160				4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	21,00	12,00	197,00	974,00	0,41	1,715				151,71		6,12
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300				43,17		0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар- песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11		21,15		1,77

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
3 день Среда														
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130				115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728				73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300				121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158				362,86		5,69
	ОБЕД													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	122,98	0,03	26,950				30,88		1,19
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100												
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08		25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Лук репчатый	5	0,07	0,01	0,41	2,05		0,500						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя														
5 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02					8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715				71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88						0,47		0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715				134,11		5,13
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050				23,71		0,70
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7,99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								
	Лимонная кислота	0,080												
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332				33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								
	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						

193	Плов из отварной говядины	280	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250			24,98			3,15
	Говядина I кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00			15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
6 день Понедельник														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160				4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	21,00	12,00	197,00	974,00	0,41	1,715				151,71		6,12
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300				43,17		0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар-песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11		21,15		1,77
	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00								
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
7 день Вторник														
	ЗАВТРАК													
384	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,50	7,93	12,76	141,37	0,03	0,130				115,12		0,38
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75								
	Масло растительное	4	0,01	3,28	0,04	29,72								
	Чеснок	0,200	0,01		0,06	0,30		0,020						
	Сыр	10	2,32	2,95		36,40		0,070						
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,040						
112	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3,93	4,69	17,92	129,65	0,10	0,728				73,28		0,62
	Крупа пшено	20	2,30	0,66	12,77	66,21								
	Молоко	56	1,62	1,97	2,63	34,76		0,728						
	Масло сливочное	2,500	0,01	2,06	0,02	18,70								
	Сахар -песок	20			19,96	79,80								
269	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	0,04	1,300				121,26		0,16
	Какао порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67								
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00		1,300						
	Сахар –песок	20			19,96	79,80								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	28,00	18,00	161,00	928,00	0,48	2,158				362,86		5,69
	ОБЕД													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,08	10,20	6,32	122,98	0,03	26,950				30,88		1,19
	Капуста белокочанная	51	0,92	0,05	2,40	14,28		22,950						
	Яблоки	40	0,16	0,16	3,92	18,80		4,000						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Лимонная кислота	0,100												
42	Рассольник ленинградский	250	2,46	6,02	17,69	135,50	0,10	16,790	2,25	0,08		25,60		0,96
	Картофель	75	1,50	0,30	12,23	57,75		15,000						
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65								
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
9 день Четверг														
	ЗАВТРАК													
379	Бутерброды с маслом	40	1,62	16,66	10,00	196,60	0,02					8,80		0,26
	Масло сливочное	20	0,10	16,50	0,16	149,60								
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0								
106	Каша манная молочная вязкая	200	3,83	6,00	17,44	138,98	0,05	0,715				71,64		0,29
	Крупа манная	22,200	2,20	0,20	14,89	70,12								
	Молоко	55,000	1,60	1,67	2,51	31,46		0,715						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
300	Чай с сахаром	200			14,98	59,88						0,47		0,05
	Чай	0,250			0,01	0,03								
	Сахар -песок	15,00			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	670	22,00	25,00	148,00	904,00	0,38	0,715				134,11		5,13
	ОБЕД													
2	Салат витаминный	80	0,91	8,10	8,51	111,71	0,02	17,050				23,71		0,70
	Капуста белокочанная	32	0,58	0,03	1,50	8,96		14,400						
	Яблоки	16	0,06	0,06	1,57	7,52		1,600						
	Морковь	21	0,27	0,02	1,45	7,35		1,050						
	Масло растительное	8		7,99		71,92								
	Сахар- песок	4			3,99	15,96								
	Лимонная кислота	0,080												
35	Борщ из свежей капусты	200	1,36	5,29	7,65	84,16	0,03	14,332				33,04		0,52
	Свекла	32	0,48	0,03	2,82	13,44		1,600						
	Капуста белокочанная	24	0,43	0,02	1,13	6,72		10,800						
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80		0,400						
	Петрушка корень	2	0,03	0,01	0,20	1,02		0,700						
	Лук репчатый	8	0,11	0,02	0,66	3,28		0,800						
	Масло растительное	4		4,00		35,96								
	Сахар - песок	2			2,00	7,98								
	Кислота лимонная	0,200												
	Сметана	8	0,21	1,20	0,29	12,96		0,32						

193	Плов из отварной говядины	280	18,84	18,56	49,43	440,43	0,13	2,250			24,98			3,15
	Говядина I кат (тазобедренная часть)	81	13,56	9,85		142,88								
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75		1,250						
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80								
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10		1,000						
	Крупа рисовая	68	4,76	0,41	46,80	209,90								
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70		15,00	138,66	0,02	0,991			29,27			1,10
	Сухофрукты (средние)	25	0,70		0,03	78,81		0,991						
	Сахар – песок	15			14,97	59,85								
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17				30,00			1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14				23,20			2,88
	Итого ОБЕД:	990	38,00	34,00	186,00	1283,00	0,51	35,000			164,20			10,00
	Всего за день:	1660	60,00	59,00	334,00	2187,00	1,00	35,000			298,00			15,00
	Соотношение	Б:Ж:У 1: 1:5,5												

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 Неделя														
10 день Пятница														
	ЗАВТРАК													
381	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,73	4,29	34,94	181,00	0,02	0,840				8,63		0,65
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40								
	Джем	35	0,18		25,06	96,60		0,840						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00								
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,24	5,70	17,73	135,14	0,08	0,720				85,04		0,48
	Крупа ячневая	22,200	1,84	0,25	13,94	65,36								
	Молоко	55,000	1,37	1,32	2,43	27,09		0,720						
	Масло сливочное	5,000	0,03	4,13	0,04	37,40								
275	Кисель из повидла	200	0,14		38,25	149,79		0,160				4,84		0,46
	Повидло	32	0,13		20,80	80,00		0,160						
	Сахар - песок	12			11,98	47,88								
	Крахмал	7	0,01		5,47	21,91								
	Кислота лимонная	0,2												
	Хлеб пшеничный	150	11,40	1,20	73,80	352,50	0,17					30,00		1,65
	Хлеб ржаной	80	4,88	0,96	31,92	155,84	0,14					23,20		2,88
	Итого ЗАВТРАК:	690	21,00	12,00	197,00	974,00	0,41	1,715				151,71		6,12
	ОБЕД													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	9,63	136,87	0,04	38,300				43,17		0,59
	Капуста белокочанная	84	1,51	0,08	3,95	23,52		37,800						
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50		0,500						
	Масло растительное	10		9,99		89,90								
	Сахар-песок	5			4,99	19,95								
	Лимонная кислота	0,1												
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,73	6,79	19,92	167,93	0,17	24,000	3,38	0,11		21,15		1,77
	Консервы рыбные	25	4,20	4,25	0,05	55,00								
	Картофель	112,500	2,25	0,45	18,34	86,63		22,500						

