

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр дополнительного образования
детей и подростков»
Директор учреждения
Л.А. Ментова

Утверждаю 09.09.2020

Директор школы:

Ментова Л.А.



Примерное десятидневное меню

МБОУ Тарасово-Меловская СОШ

на 2020-2021 год

СЕЗОН (осенний)

Возрастная группа с 11 до 17 лет

1-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
464	Сырники из творога	160	33,64	22,81	20,52	421,2	0,45	102,6	0,13	280,44	410,58	46,8	1,38					
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4					
	Обед																	
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	0	0,14	25,85	76,8	31,13	1,18					
679	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0	0,02	0,14	1,62	216	0,04	3,24					
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25	0	0,06	23,2	44,97	20,75	0,85					
98	Колбаса вареная	100	17,2	15,6	0,2	209	29			29			1,7					
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9					
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	1,08	0	0,01	6,40	3,6	0	0,18					
	Итого		70,18	54,46	225,65	1431,39	52,78	102,62	0,65	401,51	901,95	145,72	12,83					

2-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Mg	Fe			
336	Завтрак	180	3,33	7,77	41,42	256,23	37,8	37,8	0,28	26,35	143,51	52,79	2,08			
	Тушеная капуста	50	4,56	0,54	29,82	142,38										
	Хлеб пшеничный	200	1,4	2	22,4	116	0	0,08	0,02	34,00	45,00	7,00	0			
951	Кофейный напиток с молоком	200					0	118,00	0	2,00	4,00	0	0			
41	Бутерброд со сливочным маслом	20	0	16,4	0,2	150										
	Обед															
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	12,34	4,95	0,15	31,9	129,96	40,01	1,61			
688	Отварные макароны со сливочным маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0	25,20	0,07	5,83	44,6	25,34	1,33			
536	Отварная сосиска	80	8,32	16	16,96	179,20	0	0	0,03	19,20	127,20	16	1,44			
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0	0,03	21,85	40,02	13,3	0,57			
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9			
266	кефир	200	5,8	5	800	106	1,4	0,04	0,08	240	190	28	0,2			
	Итого		43,48	64,12	993,11	1478,75	61,04	185,99	0,81	382,13	829,29	222,4	11,53			

3-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe	C	A	B1	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	0,33	452,9	0,13	151,72	346,49	25,97	3,91							
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	4,56	0,54	29,82	142,38														
	Хлеб пшеничный	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4							
943	Чай с сахаром																			
	Обед																			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	0	0,11	24,6	66,65	27	1,09							
208	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	60	0,08	56,38	249,13	59,38	2,74							
304	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	0	0,03	37,37	27,61	15,16	0,51							
43	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9							
111	Кисель из сухофруктов	200	0,2	-	32,60	132	0	0	0	18,00	4,29	0	0,60							
874	Итого		60,03	59,23	190,31	1509,68	42,29	512,9	0,52	323,07	844,17	174,51	13,15							

4-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe			
421	Завтрак Макароны, запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	0,25	4,53	0,1	177,25	164,55	20,3	1,26			
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4			
	Обед															
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	0	0,05	44,38	53,23	26,25	1,19			
679	Каша пшеничная со сливочным маслом	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0	0,02	0,14	1,62	216	0,04	3,24			
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13	51	0,07	57,8	141,4	28,4	1,27			
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0	0,03	21,85	40,02	13,3	0,57			
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9			
965	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	0,02	0,08	240	180	28	0,2			
	Итого		46,65	47,22	331,32	1455,62	27,77	55,57	0,64	595,9	949,49	168,29	8,03			

5-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	В1	Са	Р	Мg	Fe				
	Завтрак																
53	Лапшевник с творогом	200	21,79	16,2	42,07	401,51	0,3	97,46	0,14	292,88	301,5	44,04	1,89				
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38											
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4				
	Обед																
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	0	0,14	25,85	76,8	31,13	1,18				
679	Каша гречневая со сливочным маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	0,02	0,24	17,3	278	90	5,26				
307	Котлеты из мяса	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	43,75	166,38	32,13	1,5				
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	5,88	0	0,03	16,76	25,18	11,14	0,79				
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9				
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	1,08	0	0,01	6,40	3,6	0	0,18				
	Итого		62,02	42,31	235,29	1547,61	19,41	126,23	0,83	437,94	1001,46	255,44	15,				

6-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
168	Каша вязкая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	0	20	0,03	5,9	67	21,8	0,47					
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4					
42	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	16,00	0	88,00	50,00	3,5	0,1					
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38												
	Обед																	
204	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	6,6	0	0,08	18,44	50,04	20	0,71					
688	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	21	0,06	4,86	37,17	21,12	1,11					
637	Птица отварная	75	15,83	10,2	0	154,69	0	15	0,03	29,25	107,25	15	1,35					
133	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	0	0,01	21,09	24,58	12,54	0,8					
833	Соус красный основной	100	0,77	2,24	6,09	47,34	1,60	0,01	0,02	7,05	13,15	5,34	0,21					
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,25	12,7	61,2	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2					
943	ряженка	200	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0	0,04	10,55	19,73	10,67	0,5					
	Итого		36,25	32,84	145,55	965,66	26,19	69,01	0,27	152,54	656,48	113,92	6,8					

7-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe							
321	Завтрак																			
	Рагу овощное	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4	37,2	0,08	28,68	74,16	33,36	1,18							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,25	12,7	61,2	0	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2							
266	кефир	200	5,8	5	800	106	1,4	0,04	0,08	240	190	28	0,2							
	Обед																			
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	12,34	4,95	0,15	31,9	129,96	40,01	1,61							
692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	28	28	0,2	19,52	106,3	39,1	1,54							
255	Котлеты рыбные запеченные	120	17,99	6,08	11,51	172,5	1,23	31,5	0,09	70,95	236,55	31,65	0,89							
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0	0,03	21,85	40,02	13,3	0,57							
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9							
874	Кисель из сухофруктов	200	0,2	-	32,60	132	0	0	0	18,00	4,29	0	0,60							
	Итого		47,2	43,28	963,8	1274,5	62,87	101,69	0,8	465,3	907,38	238,12	11,69							

8-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe			
464	Завтрак	150	28,44	19,51	17,1	357,16	0,39	89,95	0,11	248,75	350,7	39,6	1,17			
868	Сырники из творога	200	0,04	-	24,76	94,2	1,08	0	0,01	6,40	3,6	0	0,18			
	Компот из сухофруктов															
	Обед															
197	рассольник Петербургский	250	1,6	4,09	13,54	97,4	6,03	0	0,08	19,96	50,64	21,12	0,75			
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	25,5	0,14	36,98	86,6	27,75	1,01			
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	1,54	0	0,21	29,4	234,98	31,39	2,80			
43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	0	0,02	26,80	14,83	7,90	0,32			
111	Хлеб ржано- пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9			
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,40	86	0	0,08	0,02	33,0	67,50	10,50	0,40			
	Итого		72,41	59,69	156,41	1358,69	55,8	136,68	0,84	479,29	1060,25	206,99	7,57			

9-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe					
	Завтрак																	
1064	Сосиска запеченная в тесте	100	3,48	1,22	23,97	120,70	0	0	0,09	10,54	40,64	14,53	0,72					
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0	0,08	0,02	34,00	45,00	7,00	0					
	Обед																	
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	0	0,05	44,38	53,23	26,25	1,19					
694	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,08	6,4	27,26	183	24,22	34	0,18	49,3	115,46	37	1,34					
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	9,5	0	0,03	21,85	40,02	13,3	0,57					
307	Котлеты из мяса	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	28,75	0,1	43,75	166,38	32,13	1,5					
111	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9					
943	ряженка	200	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0	0,04	10,55	19,73	10,67	0,5					
	Итого		44,68	66,12	1001,51	1565,75	61,04	186,07	0,83	410,13	874,29	229,44	11,13					

10-й день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	В1	Ca	P	Mg	Fe			
53	Завтрак	200	21,79	16,2	42,07	401,51	0,3	97,46	0,14	292,88	301,5	44,04	1,89			
943	Лапшевник с творогом	200	0,2	-	14	28	0	0	0	6,0	0	0	0,4			
	Обед															
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	0	0,05	44,38	53,23	26,25	1,19			
679	Каша гречневая со сливочным маслом	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	0,02	0,24	17,3	278	90	5,26			
486	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	4,36	0,01	0,13	67,74	310	77,7	1,25			
111	Хлеб ржанопшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198	0	0	0,17	29	150	47	3,9			
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	1,08	0	0,01	6,40	3,6	0	0,18			
	Итого		58,41	40	301,96	1326,47	16,03	97,49	0,74	463,7	1046,33	291,29	14,07			