

Утверждаю:

Чумак Е.Л. Чумак
Директор МАОУ СОШ № 2

« 19 » августа 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся 5-11-х классов

МАОУ СОШ № 2

г. Кировград

2020г

**Примерное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд**

День: Первый
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	80	6	4	27	159					122		23	1
302.04	Каша пшенная молочная с/м	200/10	9	12	44	320		1			137	207	56	1
685	Чай с лимоном	200/5			15	59		3			8	10	5	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		17	16	100	609		4			273	236	88	4
Обед														
8	Салат витаминный с яблоком	100	1	5	6	76		28			42		18	1
135	Суп из овощей с цыпленком, с/см	250/12,5/10	2	7	12	117		21	1		41	59	22	1
47	Биштекс «Школьный»	80	22	12	5	221					22		30	2
520	Картофельное пюре	180	4	6	26	181		31			56	116	40	1
82.1	Кисель «Витошка»	200			24	95		20						
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		33	30	87	799		100	1		171	208	110	6

День: Второй
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Салат из св. помидоров, огурцов с/м	100	1	5	3	37		17	1		22	34	17	1
45	Котлета «Дружба» с/м	100/5	10	17	14	253		3			49	34	26	2
521.01	Картофель запеченный	180	4	3	31	170		38			26	111	44	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	133		10,6			12,4		3,4	0,7
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		18	25	92	664		68	1		115	198	94	6
Обед														
10	Салат из свежей капусты с чесноком	100	1	15	8	174		28	2		44	32	18	1
134	Суп крестьянский с пшеном, цыпл., с/см	250/12,5/10	2	8	11	126		2,5			42,3		21	1
437	Гуляш из говядины	80/50	26	17	6	274					31,5	283	39	1,8
508.01	Каша перловая рассыпчатая	180	5	5	38	224					23	187	23	1
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		40	45	120	1030		31	3		182	564	130	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Третий

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13.1	Салат «Осенний»	100	1	5	4	120		18,1			31		18	1
487.01	Бедро куриное отварное с/м	100/5	22	19	1	266					22	269	33	2
334.33	Макароны запеченные с сыром	180	9	14	42	331					149		16	1
693	Какао с молоком	200	4	4	25	146		1			126	90	31	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		38	42	86	934		19			334	378	102	6
Обед														
19.1	Салат из свежих помидоров	100	1	5	4	67		28			20	43	20	0,9
132	Рассольник ленингр. с говядиной, с/см	250/12,5/10	3	7	17	145		1,7	1		37	80	27	1
383.01	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/50	28	26	7	372		4			101		59	4
521.01	Картофель запеченный	180	4	3	31	170		38			26	111	44	2
81	Напиток «Вита Лайт»	200			1	33	0,4	28	0,2					
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		40	41	86	896	0,4	99	1		194	267	158	9

День: Четвертый

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3.1	Салат из моркови, яблока, изюма	100	1	2	28	131		4	6		44	51	30	1
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	200/30	31	45	48	731		1	19		383	502	60	1,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	23	115					60	45	7	
0	Батон нарезной	30	2,2	0,9	15,4	75					7,5	24,6	10	0,5
	Итого		37	50	114	1052		5	25		494	622	107	3
Обед														
20	Салат из разных овощей	100	2	15	8	177		10	2		26	45	22	1
140.01	Суп картоф. с макаронами, цыпленком	250/12,5	6	5	21	158		16	1		28	108	30	1
49.1	Бразы Верх-Исетские с/м	80/5	19	22	4	281					24,6	186	27	1,4
534.01	Калуста свежая тушеная	180	4	5	18	133		82			119	79	39	2
705	Напиток из плодов шиповника	200	1	0	30	133		10,6			12,4		3,4	0,7
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		37	47	107	991		118	3		220	451	129	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Пятый
Неделя: Первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рецепта	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7	Салат «Здоровье»	100	1	7	5	88		104			43		15	0,6
64.1	Колбаски «Витаминные» с/м	100/5	24	13	3	222		3			19		33	2
508.2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7	45	283					29	219	145	5
1011	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		38	29	84	750		108			162	298	208	9
Обед														
19.1	Салат из свежих помидоров	100	1	2	4	40		17	1		27	30	16	1
110	Борщ с картоф., свинин., с/см	250/12,5/10	4	10	13	159		37			52		7	1
342	Омлет с сыром с/м	200/5	24	36	3	439		1			392	440	36	3
631	Компот из свежих яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		33	48	74	856		62	1		488	507	71	7

День: Шестой
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рецепта	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом, маслом	50	3	4	33	181					12	31	8	1
302.02	Каша молочная рисовая с/м	200/10	6	11	42	291		1			127	157	36	1
692	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	23	115		1			60	45	7	
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		14	17	112	658		2			205	252	55	2
Обед														
13.1	Салат «Осенний»	100	1	5	4	120		18			31		18	1
168	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3	5	16	116		18	1		79	83	25	1
431	Печень по-строгановски	100/50	28	19	4	298					45		31	11
516	Макаронные отварные	180	6	5	42	242					26	56	11	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	133		10,6			12,1		3,4	0,7
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		43	34	122	1018		46	1		203	172	96	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Седьмой
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8	Салат витаминный с яблоком	100	1	5	6	76		28			42		18	1
379	Поджарка из горбуши	100/15	27	19	8	314		3			86	28	59	4
520	Картофельное пюре	180	4	6	26	181		31			56	116	40	1
705	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	133		10,6			12		3	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		35	30	84	775		72			202	163	124	7
Обед														
7	Салат «Здоровье»	100	1	10	8	128		104			38	31	13	1
137	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/17,5	5	5	18	138		22	1		28	117	32	1
703.81	Бедро куриное тушеное	100/50	25	21	4	305					26		39	2
508.2	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7	45	283					29	219	145	5
82.1	Кисель «Витошка»	200			24	95		20						
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		44	43	125	1058		146	1		131	400	237	10

День: Восьмой
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	Салат картофельный с зел. горошком	100	1	5	3	59		49			14		7	0,3
505	Кнели из филе цыпленка с/м	100/5	22	12	5	214					25	233	27	2
534.01	Капуста свежая тушеная	180	4	5	18	133		96			119	79	39	2
686	Чай с лимоном	200/5			15	59		3			8	10	5	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		29	22	55	536		148			172	341	82	6
Обед														
6	Салат из свежих огурцов, помидоров	100	1	5	3	37		47	1		22	34	17	1
124	Щи из св. капусты с цыпленком, с/с/м	250/12,5/10	2	7	9	107		31	1		53	53	22	1
443	Плов из говядины	250	19	16	39	364					49		40	2
638.01	Компот из изюма	200			33	128					16	26	8	1
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		26	28	110	745		78	2		150	146	95	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

День: Девятый
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
24	Салат «Полоньский»	100	1	10	5	116		40	30		27	27	14	1
342	Омлет с сыром с/м	200/5	24	36	3	439		1			392	440	36	3
693	Какао с молоком	200	4	4	25	146		1			126	90	31	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		31	50	47	772		42	30		551	576	85	5
Обед														
5	Салат «Рыжик»	100	6	20	4	222		120			138		27	1
296	Уха рыбацкая	250	8	4	11	125		8			34	53	33	2
478	Запеканка картофельная с мясом с/м	250/5	6	14	51	343		38			39		59	3
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		25	38	123	922		167	1		253	115	148	8

День: Десятый
Неделя: Вторая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из разных овощей	100	2	15	8	177		10	2		26	45	22	1
49.1	Зразы Верх-Исетские с/м	80/5	18	21,6	4	281		1			24	169	26	1
511	Рис отварной	180	5	7	46	268					14	100	33	1
1011	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
0	Хлеб крестьянский	30	2,4		14,4	71,4					6	19,2	4,2	0,6
	Итого		29	45	89	883		12	2		135	386	96	4
Обед														
8	Салат витаминный с яблоком	100	1	5	6	76		28			42		18	1
158	Солянка домашняя с цып.бройл с/см	250/10	8	13	11	192		3,9			37	129	28	1
371	Рыба, припущенная с маслом	100/5	23	11		182					42	2	36	2
521.01	Картофель запеченный	180	4	3	31	170		38			26	111	44	2
81	Напиток «Вита Лайт»	200			1	33	0,4	28	0,2					
0	Хлеб крестьянский	20	2,2		12,6	45,8					4	13	3	1,3
0	Хлеб чусовской	30	2,3		14	63,6					6	20	5	
	Итого		40	32	75	762	0,4	97	0,2		157	275	134	7