

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Новопетропавловская СОШ»

_____ И.Л. Жиделева

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа»
5-11 классы.

День 1: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					№ рецептуры	
			12-17	белки	жиры		углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B1	A	C	E		H
Обед																	
	Салат из свёклы и зелёного горошка	100	11,56	8,40	30,09	234,73	73,66	56,78	170,04	5,48	9,91	0,01	4,05	7,91	9,52	1,19	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	202,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05		10,29				170
	Плов	200	18,15	15,00	29,08	320,0	38,0	39,5	177,0	1,7	0,07	41,0	0,98				304
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,00	4,5	3,8	7,2	0,7	0,01	0,3	0,04			0,09	943
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,1	29,24	272,00	9,3			0,62	0,08						1
Итого за обед:		855	36,58	43,41	227,66	1057,23	169,84	126,33	407,47	9,69	10,12	41,31	15,36	7,91	9,52	1,19	

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	
		12-17 лет													
Обед															
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8	25	0,4	0,02	6,0	6,0	0,12	54-23-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95		209
	Макаронный изделия отварные с маслом.	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	28,16	49,56	1,48	0,08	0	28,0		688
	Тефтели мясные с соусом	80/30	11,78	12,91	14,90	223,0	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51,0		608
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0	0	0	0	0	0	0	0	517
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	9,3			0,62	0,08				1
Итого за обед:		900	33,19	39,83	126,91	998,12	119,48	104,57	345,92	5,38	0,4	19,47	89,95	0,12	

День 3: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	
Обед															
	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	5,4	89,5	16	13	29	0,6	0,02	3,01	97,2	0,42	54-163-2020
	Суп картофельный с бобовыми.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	206	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	37,26	183,00	49,3	37,0	115,46	1,34	0,18	24,22	34,0	694	
	Рыба, тушённая в томатном соусе с овощами (минтай)	100	18,03	10,21	8,49	195,0	67,74	77,7	310,0	1,25	0,13	4,36	0,01	486	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868	
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1	
Итого за обед:		910	33,54	44,09	121,48	968,45	196,12	163,0	545,24	6,64	0,73	38,48	131,21	0,42	

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				№ рецептуры
		12-17 лет	белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	PP	
Обед															
	Рассольник со сметаной	250	2,10	5,11	16,59	121,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0		197
	Молочная рисовая каша	200/10	4,09	6,07	36,98	197,00	5,9	21,8	67,0	0,47	0,03	0	20,0		389
	Кофейный напиток	200	3,80	3,5	11,20	91,20	111	30,7	107	1,1	0,16	0,52	13,29	0,91	74
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16				1
Итого за обед:		740	14,89	29,78	94,01	681,95	160,45	78,9	237,3	3,75	0,45	8,06	33,29	0,91	

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,40	12,80	17,14	204,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0	208
	Греча отварная	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24		0,02	679
	Бефстроганов	80/50	32,82	32,08	7,64	449,66	29,4	31,39	2,98	2,8	0,21	1,54	0	423
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	106,0	240,0	28,0	190,0	0,2	0,1	1,4	0,1	386
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		870	72,86	72,46	109,8	1339,67	329,9	176,39	537,63	10,59	0,82	11,19	0,12	

День 1: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
		12-17 лет												
Обед														
	Щи с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	202,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	187
	Каша пшённая с маслом	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	194,0	0	0	1,59	0	2,45	0	168
	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	868
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		760	16,61	29,37	229,85	894,78	263,38	26,25	56,83	4,2	0,22	13,82	0	

День 2: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Салат из свёклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	19	11	22	0,7	0,03	2,28	0,7	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,40	12,80	17,14	204,75	24,6	27,0	66,65	1,09	0,11	8,25	0	208
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314,0	115,0	107,0	329,0	4,0	0,81	6,45	0,07	270
	Гуляш из мяса птицы	100	12,55	12,99	4,01	182,25	30,52	24,03	119,19	2,1	0,11	5,07	1,49	246
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,20	91,2	111	30,7	107	1,1	0,16	0,52	13,29	74 54-23гн20 20
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		930	109,38	55,91	120,75	1158,1	318,72	199,73	643,84	643,84	1,38	22,57	15,55	

День 3: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	14	8	25	0,4	0,0	6,0	0,12	54-2з-2020
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	209
	Жаркое домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,80	31,1	65,7	337,0	4,03	0,21	8,97	24,0	436
	Какао	200	4,60	4,40	12,50	107,20	143,0	34,3	130	1,1	0,21	0,68	17,25	73 54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		840	44,82	52,77	92,14	940,0	238,6	148,01	621,96	8,38	0,73	27,99	46,32	

День 4: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12- 17лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углево ды		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед														
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	16	13	29	0,6	0,03	3,01	97,2	45
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,3	47,3 5	176,5 3	1,26	0,1	9,11	15,0	87
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	37,26	183,00	49,3	37,0	115,4 6	1,34	0,18	24,22	34,0	694
	Биточки	100/30	15,55	15,55	15,70	228,75	43,7 5	32,1 3	166,3 8	1,5	0,1	0,15	28,75	608
	Кисель	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0	0	0	0	0	0	0	517
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		960	34,70	51,63	118,98	973,80	173,0	129,48	487,37	5,94	0,57	36,49	174,95	

День 5: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Возраст: 12-17лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 12-17 лет	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал.	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
Обед:														
	Суп крестьянский с пшеном	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	201
	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	90,0	278,0	5,26	0,24	0	0,02	679
	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,60	13,4	17,02	225	0,62	0,07	0,45	0,1	462
	Чай с лимоном	200	0,3	0,00	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,8	0,01	1,16	0,38	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	80	4,90	15,10	29,24	272,00	18,6			1,24	0,16			1
Итого за обед:		840	31,55	45,35	111,33	957,04	96,29	118,4	555,23	8,3	0,56	1,65	1,78	