МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Махалино

Возрастная категория учащихся 12 и старше

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая пшенная	200	7,3	9,1	33,3	247,7	0,15	0,21	0	0	95,6	0	42,8	1,2
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
	Итого		**10,76**	**17,7**	**62,95**	**475,34**	**0,23**	**15,1**	**59,1**	**0,26**	**114**	**21,5**	**60,4**	**1,62**
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15	0	0	21,46	0	26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
	Итого		**18,84**	**33,4**	**105,86**	**838,36**	**0,21**	**14,8**	**0**	**0,36**	**110,9**	**320,2**	**101**	**5,92**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**29,6**	**51,1**	**168,81**	**1313,7**	**0,44**	**29,9**	**59,1**	**0,62**	**224,9**	**341,7**	**161**	**7,54**

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая из риса и пшена	200	5,7	8,3	32,1	218,1	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**9,16**	**16,9**	**61,75**	**445,74**	**0,18**	**15,4**	**59,2**	**0,81**	**139**	**21,5**	**52,1**	**1,22**
	ОБЕД													
107	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,1	9,9	5,2	117	0,01	2,37			27,68		16,52	0,99
273	Суп рыбный	250	8,4	2,3	11,5	104	0,1	3,97	0	0	18,23	0	22,32	0,79
643	Птица тушеная в соусе	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,6	19,24	1,7
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5			44,8		34,29	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**35,2**	**34,5**	**91,99**	**826,6**	**0,41**	**21**	**0,90**	**0,36**	**158**	**196**	**110**	**6,87**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**44,4**	**51,4**	**153,7**	**1272,3**	**0,59**	**55,1**	**60,06**	**1,17**	**297**	**217**	**163**	**8,09**

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,13	0,17	0,2	0	136,4	0	53,7	1,3
959	Какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**12,6**	**12,5**	**75,8**	**430,82**	**0,17**	**0,17**	**0,28**	**0,26**	**175**	**62,4**	**67,3**	**1,52**
	ОБЕД													
79	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	10,3	98	0,03	51,6			63,25	29	19,1	0,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,6	0	18,07	0,4
679	Гречка рассыпчатая	180	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0	0	0	23,6	72	163,2	5,63
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**40,29**	**35,3**	**111,24**	**879,18**	**0,75**	**67,1**	**0,1**	**0,36**	**288,4**	**319,5**	**286**	**30,2**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**52,89**	**47,8**	**187,04**	**1310**	**0,92**	**67,3**	**0,38**	**0,62**	**463,4**	**381,9**	**354**	**31,8**

День: 4
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая пшенная	200	7,3	9,1	33,3	247,7	0,15	0,21	0	0	87,5	0	42,8	1,2
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
15	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
	Итого		**15,4**	**15,4**	**62,82**	**472**	**0,24**	**15,3**	**52,1**	**0,36**	**280,9**	**119,5**	**67,4**	**1,82**
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
590	Жаркое по-домашнему	200	26,7	26,9	24	452,2	0,15	3,08	34	0	31,54	0	62,5	4,8
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**32,5**	**36,1**	**69,26**	**746,16**	**0,29**	**26,7**	**34**	**0,36**	**108,9**	**135**	**110**	**13,5**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**47,9**	**51,5**	**132,08**	**1218,16**	**0,53**	**41,9**	**86,1**	**0,72**	**389,8**	**254,5**	**178**	**15,4**

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая рисовая	200	5	8	25,5	217,7	0,05	0,5	0	0	125,2	89,3	28,1	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**8,4**	**16,6**	**54,03**	**422,22**	**0,07**	**0,5**	**59**	**0,26**	**131**	**109**	**34,7**	**0,65**
	ОБЕД													
93	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	8,2	6,4	108	0,01	1,81	0	0	33,68	0	18,1	1,17
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
419	Тефтели	80	10,8	9,40	10,6	169	0,02	2	0,02	0	14	112	16	2
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**29,7**	**29,1**	**109**	**827,16**	**0,35**	**8,54**	**28**	**0,36**	**158**	**225**	**114**	**8,33**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**38,1**	**45,7**	**163,05**	**1249,38**	**0,42**	**9,04**	**87,02**	**0,62**	**289,2**	**333,7**	**149**	**8,98**

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая Геркулес	200	8	10,1	34,1	221,3	0,13	0,17	0,2	0	136,4	0	53,7	1,3
15	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**16,1**	**16,4**	**63,62**	**445,6**	**0,22**	**15,2**	**52,3**	**0,36**	**329,8**	**119,5**	**78,3**	**1,92**
	ОБЕД													
92	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	3,7	9	76	0,04	5,15			21,46		26	0,89
170	Борщ с капустой и картофелем	250	2	6,2	12,9	119	0,05	7,99	0	0	41,76	53,23	23,04	1,1
413	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,2	1,48
643	Птица тушеная в соусе	80/20	19,3	16	0,6	221,44	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,6	19,24	1,7
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**32,3**	**32,5**	**108,4**	**856**	**0,33**	**15,3**	**28,9**	**0,36**	**137**	**298**	**115**	**7,3**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**48,4**	**48,9**	**172,04**	**1301,6**	**0,55**	**30,5**	**81,2**	**0,72**	**466,5**	**417,9**	**193**	**9,22**

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая гречневая	200	8,8	9	36,3	274,4	0,2	0	26,6	0	104,2	196,9	108	3,3
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	1	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**12,3**	**17,6**	**65,95**	**502,04**	**0,28**	**14,9**	**85,7**	**0,26**	**123**	**217**	**126**	**3,72**
	ОБЕД													
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	2,3	7,1	8,6	112	0,05	49,81			62,14	29	22,73	1
206	Суп картофельный с горохом	250	6,1	4	25,9	173	0,19	3,73	0	0	33,52	0	37,25	2,01
642	Рагу из птицы	200	17,4	20,8	17,4	333,7	0,2	2,5	0,5	1,7	24,3	57,8	44,1	3,1
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**23,7**	**33**	**159,1**	**1151,7**	**0,51**	**51**	**0,6**	**2,06**	**117**	**119**	**116**	**7,15**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**35,96**	**50,6**	**225,02**	**1653,7**	**0,69**	**35,1**	**238,9**	**6,33**	**683**	**947**	**185**	**9,4**

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
393	Запеканка рисовая с творогом	150/20	8,3	6,25	55	313,3	0,04	1,46			48,7		27,4	0,8
958	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
	Итого		**9,7**	**8,25**	**77,4**	**429,3**	**0,06**	**1,46**	**0,08**	**0**	**82,7**	**45**	**34,4**	**0,8**
	ОБЕД													
79	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	5	10,3	98	0,03	51,56			63,25	29	19,14	0,77
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,65	0	0	136,6	0	18,07	0,4
645	Плов из птицы	200	13,2	23	33,3	428,4	0,02	1,5	0	0	24,3	221	33,5	1,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,11	0	0	14,19	3,6	8,07	0,89
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**23,5**	**33,7**	**114,2**	**891,36**	**0,21**	**53,8**	**0**	**0,36**	**248**	**296**	**88,8**	**5,1**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**33,24**	**42**	**191,56**	**1320,66**	**0,27**	**55,3**	**0,08**	**0,36**	**330,2**	**341**	**123**	**5,9**

День: 9
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
415	Макароны с сыром	200	9,7	14,9	32,7	310	0,05	0,04	0	0	156	0	15,2	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого		**13,1**	**15,3**	**61,1**	**439,52**	**0,07**	**0,04**	**0**	**0,26**	**160,9**	**17,4**	**21,8**	**1,15**
	ОБЕД													
108	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	8,2	6,4	108	0,01	1,81	0	0	33,68	0	18,1	1,17
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6,2	8,8	103	0,06	12,01	0	0	41,63	47,6	19,91	6,73
409	Пюре из бобовых	180	18,1	5,9	42,5	318	0,62	0	29,5	0	12	209,7	91,63	5,97
516	Тефтели рыбные	80	14,19	11,41	13,06	211,89	0,1	0,7	0,01	4,8	38	202	47	0,9
759	Соус красный основной	20	1,8	1	2	24,6	0,01	1	0	0	61	21	4,4	0,4
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**39,73**	**33,2**	**101,62**	**893,45**	**0,84**	**15,5**	**29,51**	**5,16**	**195,8**	**522,7**	**191**	**16,4**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**52,83**	**48,5**	**162,72**	**1332,97**	**0,91**	**15,6**	**29,51**	**5,42**	**356,6**	**540,1**	**213**	**17,6**

День:10
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
349	Каша вязкая из риса и пшена	200	5,7	8,3	32,1	218,1	0,1	0,5	0,06	0,55	121	0	34,5	0,8
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,52	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
14	Масло (порциями)	10	0	8,2	0,13	75	0	0	59	0	1	2	0	0
	Итого		**9,16**	**16,9**	**61,75**	**445,74**	**0,18**	**15,4**	**59,16**	**0,81**	**139,4**	**21,5**	**52,1**	**1,22**
	ОБЕД													
100	Винегрет овощной	100	1,36	2,6	7,6	63	0,04	11,56	0	0	26,26	45	18	0,74
197	Рассольник петербургский	250	2,4	5,7	15,7	130	0,08	6,71	0	0	24,02	63,3	23,25	0,87
299	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,03	169,2	0,14	12,5			44,8		34,29	1,26
591	Гуляш	90	19,59	17,89	4,76	168,1	0,25	0	0	0	43	174	65	22
944	Чай с лимоном	200/2	0,26	0	10,22	59,12	0,06	14,9	0,1	0	12,8	2,1	11	0,2
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого		**29,54**	**32,4**	**82,07**	**681,38**	**0,61**	**45,7**	**0,1**	**0,36**	**160,1**	**326,8**	**162**	**26,3**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**38,7**	**49,3**	**143,82**	**1127,12**	**0,79**	**61,1**	**59,26**	**1,17**	**299,5**	**348,3**	**214**	**27,5**

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд разработаны и применены на основании:

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.Я.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2011, 2015, 2017г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятия обществ питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный.- К.:А.С.К., 2005г.

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах/Под ред.В.Т.Лапшиной.-М.:Хлебпродинформ, 2004г.

Меню разработал ИП Тенишев Р.А. Тенишев Р.А.