МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ СОШ с. Махалино

Возрастная категория учащихся 7-11 лет

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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													
93	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	2,2	5,4	46	0,03	3,1	0	0	12,9	0	15,62	0,54
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	180	11,28	22,14	30,53	383,16	0,01	1,3	0	0	22,44	218	31,8	11
	Итого		**16,52**	**31,1**	**99,49**	**763,12**	**0,19**	**12,5**	**0**	**0,36**	**100,5**	**317,2**	**88,5**	**14,8**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**27,28**	**48,8**	**162,44**	**1238,46**	**0,42**	**27,6**	**59,1**	**0,62**	**214,5**	**338,7**	**149**	**16,4**

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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													
92	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	5,9	3,1	70	0,01	1,42			16,6		9,91	0,6
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	150	3,08	4,8	20,45	141	0,12	10,5			36,98		27,8	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
	Итого		**34,2**	**29,5**	**86,31**	**751,4**	**0,39**	**18,1**	**0,90**	**0,36**	**139**	**196**	**97,3**	**6,22**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**43,4**	**46,4**	**148,1**	**1197,1**	**0,57**	**55,1**	**60,06**	**1,17**	**278**	**217**	**149**	**7,44**

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	1,2	3	6,2	59	0,02	30,94	0	0	35,95	16,57	11,48	0,46
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	150/1	8,8	5,6	38,5	260	0,2	0	0	0	19,7	60	136	4,69
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		**37,59**	**32,1**	**99,34**	**788,18**	**0,63**	**46,5**	**0,1**	**0,36**	**257,2**	**295,1**	**252**	**29**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**50,19**	**44,6**	**175,14**	**1219**	**0,8**	**46,7**	**0,38**	**0,62**	**432,2**	**357,5**	**319**	**30,5**

День: 4
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	0.8	1,5	4,6	38	0,03	6,94	0	0	15,78	26,7	10,8	0,44
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	180	24	24,2	21,6	407	0,13	3,01	31	0	29,73	0	56,22	4,36
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		**28,44**	**32,3**	**63,86**	**675,96**	**0,26**	**22**	**31**	**0,36**	**96,6**	**116,7**	**96,9**	**12,8**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**43,84**	**47,7**	**126,68**	**1147,96**	**0,5**	**37,2**	**83,1**	**0,72**	**377,5**	**236,2**	**164**	**14,6**

День: 5
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	0,8	4,9	3,8	65	0,01	1,08	0	0	20,21	0	10,86	0,7
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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,2	21,1	1,11
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		**27,5**	**24,3**	**97,61**	**728,01**	**0,33**	**7,81**	**21**	**0,36**	**143**	**213**	**99,6**	**7,49**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**35,86**	**40,9**	**151,64**	**1150,23**	**0,4**	**8,31**	**80,02**	**0,62**	**274,1**	**321,3**	**134**	**8,14**

День: 6
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	0,5	2,2	5,4	46	0,03	3,1	0	0	12,9	0	15,6	0,54
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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21	0	4,86	37,2	21,1	1,11
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		**30,1**	**29,5**	**96,01**	**769,85**	**0,3**	**13,3**	**21,9**	**0,36**	**127**	**286**	**97,1**	**6,58**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**46,16**	**45,9**	**159,63**	**1215,45**	**0,52**	**28,5**	**74,2**	**0,72**	**456,4**	**405,5**	**175**	**8,5**

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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 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	200/2	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	60	1,4	4,3	5,1	67	0,02	29,89			37,29	16,57	13,64	0,6
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	180	15,7	18,8	15,7	300,4	0,1	2,3	0,3	1,6	21,9	52,1	39,7	2,8
944	Чай с лимоном	200	0,26	0	10,22	486	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**	**691,48**	**0,41**	**50,8**	**0,4**	**1,96**	**115**	**113**	**112**	**6,85**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**35,96**	**50,6**	**225,02**	**1193,52**	**0,69**	**35,1**	**238,9**	**6,33**	**683**	**947**	**185**	**9,4**

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	1,2	3	6,2	59	0,02	30,94	0	0	35,95	16,57	11,48	0,46
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	180	11,28	22,14	30,53	383,16	0,01	1,3	0	0	22,44	218	31,8	11
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		**20,7**	**30,9**	**107,3**	**807,12**	**0,19**	**33**	**0**	**0,36**	**218**	**281**	**79,4**	**14**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**30,42**	**39,1**	**184,69**	**1236,42**	**0,25**	**34,5**	**0,08**	**0,36**	**301,1**	**325,6**	**114**	**14,8**

День: 9
Неделя: первая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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													
93	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	3,8	65	0,01	1,08			20,21		10,86	0,7
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	150	15	4,9	35,4	265	0,51	0	24,5	0	10	174,75	76,35	5
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		**36,23**	**28,9**	**91,92**	**797,45**	**0,73**	**14,8**	**24,51**	**5,16**	**180,3**	**487,8**	**169**	**15**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**49,33**	**44,2**	**153,02**	**1236,97**	**0,8**	**14,8**	**24,51**	**5,42**	**341,2**	**505,2**	**190**	**16,2**

День:10
Неделя: вторая
Сезон: осенне–зимне-весенний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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	60	0.8	1,5	4,6	38	0,03	6,94	0	0	15,78	26,7	10,8	0,44
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	150	3,08	4,8	20,45	141	0,12	10,5			36,98		27,8	1
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		**27,57**	**30,3**	**75,49**	**628,18**	**0,58**	**39,1**	**0,1**	**0,36**	**141,8**	**308,5**	**148**	**25,8**
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		**36,73**	**47,2**	**137,24**	**1073,92**	**0,76**	**54,5**	**59,26**	**1,17**	**281,2**	**330**	**200**	**27**

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.