

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора МОБУ СОШ №16

 Е.М.Петряева

«31» августа 2013 г.

10-дневное меню

для организации питания учащихся

из малообеспеченных, многодетных семей, опекаемые, КМНС,
мобилизованных

МОБУ СОШ №16

День: Понедельник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
48 13	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	10,1	38,9	277,5	238,1	0	0	0,56	0,11	1,04	0	0		
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76		
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	0	0	1	0,18	0	0	0		
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	0	2,8	0,02	4	0	0,02		
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	0,08	0,1		
	Итого за день		8,67	23,56	61,82	583,5	287,4	37,64	118,8	6,04	0,4	5,04	0,08	1,88		

День: Вторник

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
64	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	110	9,1	10,8	8,98	206,25	71,7	0	0	1,32	0,14	4,61	0	0				
20	Рис отварной	180	3,65	5,37	36,69	251,64	1,36	29,25	137,1	0,52	0,03	0	135	2,25				
411	Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1				
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76				
34	свежие овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2				
	Итого за день		12,88	17,23	83,39	692,89	107,26	77,85	277,9	11,12	0,3	29,96	140	4,31				

День: Среда

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,68	115,49	1,12	1046,5	164	1,71	26,59	1,44	0	0	1,39	3,08		
259	Гуляш из свинины	100	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1		
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76		
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	14,8	60,6	8,9	2,2	1,5	0,1	0	1,2	0	0		
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Итого за день		14,76	140,75	32,04	1513,4	215,6	68,31	258,79	6,52	0,42	12,3	6,39	6,04		

День: Четверг

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
87	Суп рыбный с консервами	250	6,89	6,72	11,47	167,25	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0	0			
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76			
33	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	110,36	42,0	102,7	0,88	0,02	0,52	0,02	0,02			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,27	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	0,08	0,1			
34	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2			
	Итого за день		14,27	18,65	65,69	457,25	175,9	126,48	373,72	5,77	0,22	17,81	17,1	2,08			

День: Пятница

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с -11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Минеральные вещества, мг						Витамины мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
52	Картофель пюре	180	3,8	6,48	24,3	169,2	56,3	34,7	102,1	1,3	0,16	5,9	0,04	0,23
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76
259	Гуляш из свинины	100	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,6	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1
14	Сыр(порциями)	15	3,5	4,5	0	54,78	132	5,5	75,4	0,15	0,052	132,7	0,05	0,11
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02
	Итого за день		30,48	63,46	38,82	921,9	218,66	208,26	607,8	7,05	106,71	155,54	0,4	2,55

День: Понедельник
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ ре- ц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
189	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	250	8,08	12,1	32,9	272,9	155	58,3	203,2	1,5	0,25	0,67	0,08	1,33			
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76			
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	0	0	1	0,03	0	0	0			
33	Нектар ягодный или плодовой промышленного производства	200	0	0	22	90	14	0	86,9	2,8	0,02	4	0,1	0			
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0,1	0	2	0	0	0	0,08	0,1			
	Итого за день		16,56	25,56	55,82	578,9	204,3	95,94	408,9	6,98	0,39	4,67	0,26	3,19			

День: Вторник
Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи; Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
48	Плов из курицы	200	23,7	18,3	36,4	405	48,8	48	218,8	15,9	0,11	13,5	0,29	5,8		
430	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02		
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76		
15	Свежие овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Итого за день		27,48	19,28	56,62	562	78,26	189,76	347,8	19,8	106,67	40,45	5,33	7,748		

День: Четверг
 Неделя: ВТОРАЯ
 Сезон: осенне—зимний
 Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14	Макаронные отварные с сыром	180	17,9	12,2	76,4	470,47	278,8	30,02	229	2,09	0,22	0,68	0,14	2,52		
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76		
34	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
411	Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1		
	Итого за день		23,78	14,66	108,62	721,47	447	87,12	472,6	4,18	0,32	3,58	0,14	4,38		

День: Пятница

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: осенне—зимний

Возрастная категория: с 11 лет Прием пищи: Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность К кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
18	Картофельное пюре	180	3,8	6,48	24,3	169,2	96,3	34,7	102,1	1,3	0,16	5,9	0,04	0,23		
1	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78	13,2	37,6	116,8	1,68	0,09	0	0	1,76		
26	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0,26	95,16	1,2	0,02	106,44	16,94	0,04	0,02		
259	Гуляш из свинины	100	10,3	24,3	5,8	284,3	13,5	17,8	102,9	1,1	0,3	1,1	0	1,0		
44	Свежие овощи	100	0,4	0,4	9,8	44	16	9	11	2,2	0,03	10	5	0,2		
	Итого за день		17,88	31,76	50,32	610,5	139,26	194,26	334	6,3	107,02	33,94	5,08	3,21		

1000