

Утверждаю
Директор школы
20.08.2020 г.



Ю.А. Леонов

**Примерное десятидневное меню
для организации питания учащихся
организованном на базе МКОУ «Прудковская СОШ»
2020 – 2021 учебный год**

День 1														
№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
433/2004	Гуляш свиной	75/50	21,3	8,3	5,0	179,0	37,10	239,77	35,43	2,31	0,12	0,92	21,40	1,91
ттк113	Салат из свежих помидоров с раст.	60	0,6	6	2,1	67	8,7	6,8	11,5	0,5	0	13,7	39,9	0,2
257 /1994	каша гречневая с маслом	200	6,3	3,36	28,1	168,0	15,92	151,22	99,29	3,37	0,20	0,00	46,00	0,50
693/2004	Кисель	200	3,87	3,80	25,07	150	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	22,12	0,01
ГОСТ	хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
ГОСТ (стр. 154,2002)	Банан	150	2,2	0,8	21	96	12	42	63	0,9	0,06	15	30	0,6
стр.112/2002	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1
ИТОГО			41,27	26,06	133,27	934	235,42	695,49	282,62	11,65	0,56	30,92	162,42	5,27

День 2														
№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
332/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	9,6	13,3	51,5	364	188,20	253,77	64,88	1,89	0,28	1,74	76,70	0,31
1/13/2015	Бутерброд с маслом	25	0,8	4,1	4	82,5	4,8	1,31	0	0,2	0	0	22,5	0,05
ттк 161	Фрукты	200	0	0	14,7	70,5	24	17,28	14,16	3,3	0	15	9	25,34
ГОСТ	Сок (виноградный, яблочный ит.д.)	200	0,6	0,4	32,6	140	40	24	18	0,8	0,04	4	0,4	0,04
гост	хлеб пшеничный,	188	14,9	1,9	90,8	492	43,20	163,60	62,00	3,76	0,30	0,00	0,00	2,44
ГОСТ	Сырок творожный глазированный	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12
ИТОГО			29,66	24,06	206,84	1257	342,8	523,16	173,04	10,51	0,362	20,9	118,2	28,3

День 3

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
127/1994	Рассольник ленинградский со	250/5	2,5	4,0	16,7	113	21	18,16	25,51	1,14	0,11	17,84	18018	0,29
ттк 81	Сметана для супа	5	0,5	0,15	0,1	10,5	4,3	3	0,4	0,27	0,05	0,02	7,5	0
07022	Пельмени с маслом сливочным	200	8,15	10,4	12,7	218,67	0	1,53	0	0	0,12	0	0,01	0,04
ГОСТ	хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
ГОСТ	Пряники	20	0,8	6,1	12,5	108	2,00	9,00	1,00	0,10	0,01	0,00	1,50	0,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ИТОГО			17,35	21,55	86,7	661,17	68,65	161,11	73,01	6,13	0,42	18,06	189,41	1,38

День 4

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
439/1994	Грудка куриная отварная	100	21,1	13,6	0,0	211	39,00	143,00	20,00	1,80	0,04	0,00	20,00	0,30
465 /1994	Рис отварной	150	3,8	4,8	32,6	189,0	2,16	61,38	19,20	0,54	0,03	0,00	27,00	0,27
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ттк 161	Фрукты	200	0	0	14,7	70,5	24	17,28	14,16	3,3	0	15	9	25,34
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
ИТОГО			30,3	19,3	82,0	681,5	106,51	350,64	99,46	10,26	0,2	15,2	56,0	26,96

День 5

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
469/1995	Макароны отварные с маслом	150/5	5,614	7,35	33,37	222,09	16,03	140,38	22,098	0,9	0,088	0	29,56	0,84
74/2002	Сосиска (колбаса) отварная	70	7,7	16,73	0,28	182,7	24,5	111,3	14	1,26	0,133	0	0	0,28
№48/2003	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	60	0,63	5,04	6,91	74	21,78	16,8	8,22	0,31	0,01	13	0,46	0,26
пром	Йогурт	150	4,2	3	16,95	118,5	177	144	24	0,15	0,05	1,2	0,03	0
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
639/2004	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	31,8	129	31,80	15,40	8,00	1,26	0,00	0,40	0,60	0,20
стр.112/20	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1
ИТОГО			27,744	35,92	141,31	1000,29	302,11	567,38	117,61	7,41	0.431	14,6	33,65	3,63

День 6

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
585/1995 464/1994	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,586	4,731	31,339	182,28	12	53	20	0,6	0,03	0	0	1,2
ГОСТ	Сырок творожный глазированный	40	3,76	4,36	13,24	108	42	63,2	14	0,56	0,012	0,16	9,6	0,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный (батон)	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
ТТК 53	Булочка (круассан)	30	2,46	0,64	14,58	76,5	27,1	21	10,68	0,9	0,14	0	0	0,54
ИТОГО			12,681	10,688	91,121	515,24	106,72	175,13	59,77	4,146	0,218	0,36	9,6	2,421

День 7

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)

		Б	Ж	У	какая ценность (ккал)	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)	
ЗАВТРАК														
138/1994	суп картофельный с горохом и курицей	250	4,9	4,0	20,9	139,0	45,68	138,55	37,52	1,82	0,14	5,75	224,00	0,28
ГОСТ	Колбаса в/к "Салями"	45	6,66	17,145	0,135	180,9	12,15	84,6	10,8	1,26	0,036	0	0	0,225
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб пшеничный (батон)	33	2,475	0,957	16,962	86,46	6,27	21,45	4,29	0,396	0,036	0	0	0,561
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
ИТОГО			19,435	23,002	82,697	617,36	105,45	373,58	98,71	5,296	0,342	5,95	224	2,116

День 8														
№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
стр.106/2003	Плов с говядиной	50/150	18,99	7,18	30,8	267	21,72	235,88	46,6	2,27	0,12	2,06	0,03	0,88
523/2004	Салат из свеклы с растит. Маслом	30	0,45	0,7	2,5	19,32	10,52	60,8	20	0,4	0,02	1,3	13,2	4,5
ткк 161	Фрукты	200	0	0	14,7	70,5	24	17,28	14,16	3,3	0	15	9	25,34
693/2004	Кисель	200	3,87	3,80	25,07	150	130,70	116,20	32,10	1,04	0,04	1,30	22,12	0,01
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
ИТОГО			28,31	12,58	102,77	655,82	208,94	545,66	148,16	9,94	0,31	19,66	44,35	31,78

День 9

№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
№445, стр.255/20	Каша гречневая рассыпчатая (гречка отварная)	150/5	8,745	6,615	43,065	27	17,235	207,465	138,75	4,665	0,285	0	0,03	0,015
451/2004	Котлеты, биточки, шницели	80	11,5	12,8	6,9	190,4	29,7	113,3	1,5	1,7	0,03	0,32	0	2,4
ГОСТ	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	8,5	15	7	0,25	0,015	3,5	1,5	0,05
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
стр.112/20	Печенье сдобное	30	2,2	2,9	22,3	125	9	27	6	0,6	0,02	0	3	1
ИТОГО			28,195	23,265	119,21	558,9	105,78	491,74	199,35	11,83	0,48	4,02	4,53	4,115

День 10														
№ рецептуры	наименование блюд и кулинарных изделий	выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е(ТЭ)
ЗАВТРАК														
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	28,16	33,38	14,51	0,56	0,04	9,68	172,72	0,14
ттк 81	Сметана для супа	5	0,5	0,15	0,1	10,5	4,3	3	0,4	0,27	0,05	0,02	7,5	0
1/13/2015	Бутерброд с маслом	25	0,8	4,1	4	82,5	4,8	1,31	0	0,2	0	0	22,5	0,05
ГОСТ	Сыр «Российский»	30	6,96	8,85	0	109,2	264	150	10,5	0,3	0,012	0,21	86,4	0,15
ГОСТ	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,0	0,9	29,7	149	22,00	112,50	35,30	2,93	0,13	0,00	0,00	1,05
628/1994	Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	62	19,35	16,48	10,80	1,69	0,00	0,20	0,00	0,00
ИТОГО			15,26	17,44	56,8	483,6	342,61	316,67	71,51	20,95	0,232	10,11	289,12	1,39