«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Высоковская СШ»
_____О.А.Шиленкова
«11» января 2021 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся школьной столовой Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Высоковская средняя школа»

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец. по сборнику 2017г.	1 день Понедельник	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
	Наименование блюда		белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5								
15	Сыр российский (порциями)	30	6,9	8,86		108,0	0,009	0,210	0,078	0,15	264	150	10,5	0,3
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным *Крупа пшенная* *Молоко 3,2%* *Сахар* *Масло сливочное*	220 *40* *100* *16* *10*	7,51	11,72	47,03	325,0	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 1 день		21,08	24,08	94,23	**679,56**								

*Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017.- 544с.

№ рец. по сборнику 2017г.	2 день Вторник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,2
294	Котлета из курицы *Куриное филе* *Хлеб пшеничный* *Масло растительное* *Сухари панировочные* *Внутренний жир* *Соль* *Соус сметанный*	100 *52* *12,6* *4* *7* *3* *4* *30*	11,36	12,13	16,16	286,0	0,02	0,9	0,54	68,4	59,78	80,0	22,2	3,63
204	Макароны отварные с сыром *Макаронные изделия* *Масло сливочное* *Сыр российский*	180/20 *61,2* *5* *22*	14,09	16,53	35,42	347,26	0,08	0,24	0,11	0,11	306,55	209,85	21,1	1,27
382	Какао с молоком *Какао порошок* *Молоко 3,2%* *Сахар* *Вода*	200 *4* *100* *20* *110*	4,04	3,7	25,8	152,68	0,03	0,55	0,03		119,5	125,6	22,6	0,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 2 день		32,89	33,14	105,58	**922,0**								

№ рец. по сборнику 2017г.	3 день Среда Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
224	Запеканка творожно-морковная с соусом сладким *Творог* *Манка* *Сахар* *Морковь* *Яйцо* *Молоко 3,2%* *Масло растительное* *Сухари панировочные* *Сметана* *Соус сладкий*	200/20 *82* *12* *28* *78* *8* *36* *8* *8* *8* *20*	18,9	18,85	48,1	617,0	0,16	0,79	0,19	1,16	377,0	480,32	122,84	0,75
376	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 3 день		21,97	19,25	81,5	**766,06**								

№ рец. по сборнику 2017г.	4 день Четверг Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	75	8,26	17,93	0,29	196,5	0,03			0,028	25,95	119,25	15,0	1,32
210	Омлет натуральный *Яйцо* *Молоко 3,2%* *Масло сливочное* *Соль*	180 *130* *54* *6* *1,5*	16,72	19,79	13,17	347,59	0,12	0,27	0,38	0,9	123,6	270,92	19,35	3,15
379	Кофейный напиток с молоком *Кофейный напиток* *Молоко 3,2%* *Сахар* *вода*	200 *5* *100* *20* *120*	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 4 день		31,15	40,78	47,81	**733,75**								

№ рец. по сборнику 2017г.	5 день Пятница Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
234	Котлета рыбная (минтай) *Минтай филе* *Хлеб пшеничный* *Сухари панировочные* *Масло растительное* *Соус сметанный*	100 *46* *12,6* *7* *7* *30*	12,2	9,76	14,69	160,5	0,06	0,26	0,05	5,0	43,48	163,32	38,26	1,56
304	Рис отварной *Крупа рисовая* *Масло сливочное*	180 65 8	4,41	6,45	44,02	251,64	0,03			0,34	1,64	73,14	19,6	0,64
ТК	Кисель концентрата *Кисель* *Сахар*	200 *24* *10*	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 5 день		20,13	17,65	107,45	**618,8**								

№ рец. по сборнику 2017г.	6 день Понедельник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5								
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	30	6,78	6,28		84,0					3,5	80,4	10,5	
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным *Крупа овсяная* *Молоко 3,2%* *Сахар* *Масло сливочное*	220 *40* *100* *16* *10*	8,19	13,44	35,9	298,6	0,22	1,23	0,06	0,74	160,03	241,2	63,49	1,79
376	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 6 день		21,64	23,22	83,1	**629,16**								

№ рец. по сборнику 2017г.	7 день Вторник Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
291	Плов из курицы *Куриное филе* *Рис* *Лук репчатый* *Масло растительное* *Морковь* *Томатная паста* *Соль* *Специи*	50/200 *72* *70* *16* *14* *20* *10* *2* *2*	18,73	14,66	50,03	427,47	0,144	8,43	0,027	0,69	64,88	245,44	75,49	2,83
379	Кофейный напиток с молоком *Кофейный напиток* *Молоко 3,2%* *Сахар* *вода*	200 *5* *100* *20* *120*	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02		125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 7 день		25,32	17,78	85,52	**624,33**								

№ рец. по сборнику 2017г.	8 день Среда Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0		0,2	16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5								
188	Запеканка рисовая с творогом и с джемом *Творог* *Рис* *Сахар* *Яйцо* *Масло растительное* *Сухари панировочные* *Сметана* *Джем*	200/20 *32,4* *60* *12* *8* *4* *4* *4* *20*	13,26	14,7	38,84	512,0	0,06	1,32	38,0		83,84	178,54	39,5	1,45
378	Чай с молоком *Чай заварка* *Молоко 3,2%* *Сахар* *Вода*	150/50 *50* *51* *15* *100*	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,61		126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 8 день		21,78	19,93	96,74	**826,56**								

№ рец. по сборнику 2017г.	9 день Четверг Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94		0,06	10,2	18,0	8,4	0,3
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) *Минтай филе* *Морковь* *Лук репчатый* *Томатная паста* *Масло растительное* *Сахар* *Соль* *Специи*	60/60 *74* *28* *12* *12* *6* *2,4* *4* *4*	11,7	5,94	4,56	126,0	0,06	4,48	0,007	3,04	46,88	194,5	58,24	1,02
312	Картофельное пюре *Картофель* *Молоко 3,2%* *Масло сливочное*	180 *205* *28* *6,3*	3,67	5,76	24,52	164,7	0,17	21,79		0,22	68,36	103,9	33,3	1,19
376	Чай с сахаром *Чай черный* *Вода* *Чай заварка* *Вода* *Сахар*	200 *2* *54* *50* *150* *15*	0,07	0,02	15,0	60,0		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 9 день		18,86	12,16	63,52	**446,96**								

№ рец. по сборнику 2017г.	10 день Пятница Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Калорийность	Витамины (мг)				Минерал.вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	75	8,26	17,93	0,29	196,5	0,03			0,028	25,95	119,25	15,0	1,32
214	Омлет с морковью *Яйцо* *Молоко 3,2%* *Морковь* *Масло сливочное* *Соль*	180 *95* *36* *38* *8* *1*	16,56	9,02	60,4	366,0	0,012	1,26	386,04	0,9	123,89	281,09	33,84	3,39
378	Чай с молоком *Чай заварка* *Молоко 3,2%* *Сахар* *Вода*	150/50 *50* *51* *15* *100*	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,61		126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО за 10 день		29,34	28,68	94,99	**732,56**								