

Утверждаю:  
 Директор школы: *С.С. Сидорова* Р.Н.Синькова/  
 " 20 " 2012 г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ "Аловская средняя школа" Атяшевского муниципального района РМ  
 (для детей 12-17 лет - осенне-зимний период)**

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	C	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<i>День первый</i>														
<b>Обед</b>														
33	салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06		1,57	25,38	51,84	35,72	3,29	0,66
38	суп картофельный с рыбой	250	4,53	2,01	10,51	75,68	0,1			24,1			14,74	0,85
304	плов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00		56,38	249,13	59,38	1,26	2,74
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4				0,20		0,00		0,04
<b>ИТОГО:</b>			<b>38,16</b>	<b>32,14</b>	<b>93,87</b>	<b>895,96</b>	<b>0,47</b>	<b>60</b>	<b>2,41</b>	<b>106,07</b>	<b>411,47</b>	<b>121,2</b>	<b>19,29</b>	<b>5,97</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	C	Fe
<b>ВТОРНИК</b>														
<i>День второй</i>														
<b>Обед</b>														
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0,00		23,20	44,97	20,75	10,25	0,85
187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	85,75	0,06	0,00		43,33	47,63	22,25	18,46	0,80
177	каша Дружба	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	81,00		158,60	257,30	86,70	1,20	2,75
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40	0,80		18,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,78</b>	<b>24,17</b>	<b>102,81</b>	<b>813,35</b>	<b>0,63</b>	<b>81</b>	<b>0,84</b>	<b>237,14</b>	<b>462,8</b>	<b>156,6</b>	<b>29,91</b>	<b>24,08</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	C	Fe
<b>СРЕДА</b>														
<i>День третий</i>														
<b>Обед</b>														
43	салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,00		44,67	24,71	13,16	34,95	0,54
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05			44,38	53,23	26,25	10,29	1,19
417	отварные макароны с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01	0,05		54,39	0,34	12,88	3,46	0,03
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01			234,9			0,94	
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,09</b>	<b>13,02</b>	<b>209,52</b>	<b>628,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,05</b>	<b>0,84</b>	<b>378,35</b>	<b>188,78</b>	<b>78,39</b>	<b>49,64</b>	<b>3,44</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	C	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<i>День четвертый</i>														
<b>Обед</b>														
34	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,08	8,19	77,1	0,05		0	27,93	41,96	18,57	9,8	1,31
163	суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04	0,00		9,75	0,00	0,00	0,95	0,45
694	картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	34,00		49,30	115,46	37,00	24,22	1,34
245	рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	0,06	7,5		14,25	150,63	11,25		0,51
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4				0,20		0,00		0,04
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,04</b>	<b>17,99</b>	<b>84,42</b>	<b>709,05</b>	<b>0,56</b>	<b>41,5</b>	<b>0,84</b>	<b>101,44</b>	<b>418,55</b>	<b>92,92</b>	<b>34,97</b>	<b>5,33</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Ca	P	Mg	C	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<i>День пятый</i>														
<b>Обед</b>														
15	салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,03			18,68	34,61	16,26	16,76	0,74
197	рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,10	0,00		24,95	63,30	26,40	7,54	0,94
167	каша пшеничная рассыпчатая с фруктами	205	6,03	11,92	57,47	367	0,19			47,00			1,71	2,85
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40	0,80		18,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,24</b>	<b>25,17</b>	<b>122,71</b>	<b>888,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>102,64</b>	<b>210,81</b>	<b>69,56</b>	<b>26,01</b>	<b>24,21</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	С	Mg	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<i>День шестой</i>														
<b>Обед</b>														
34	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05		0	27,93	41,96	9,8	18,57	1,31
201	суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,00		40,09	43,73		6,78	0,38
304	ялов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	60,00		56,38	249,13		59,38	2,74
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0		6,4	3,6	1,08		0,18
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,1</b>	<b>34,76</b>	<b>115,37</b>	<b>1006,63</b>	<b>0,45</b>	<b>60</b>	<b>0,84</b>	<b>130,81</b>	<b>448,92</b>	<b>36,98</b>	<b>84,73</b>	<b>6,29</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	С	Mg	Fe
<b>ВТОРНИК</b>														
<i>День седьмой</i>														
<b>Обед</b>														
38	салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	0,00		24,28	44,00	6,25	30,75	1,08
187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	85,75	0,06	0,00		43,33	47,63	22,25	18,46	0,80
96	жаркое по домашнему	230	12,21	12,48	22,31	280,3	0,18			33,46		4,70		2,71
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40	0,80		18,00
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,27</b>	<b>19,54</b>	<b>84</b>	<b>732,25</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0,84</b>	<b>113,08</b>	<b>204,53</b>	<b>60,1</b>	<b>49,21</b>	<b>24,27</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	С	Mg	Fe
<b>СРЕДА</b>														
<i>День восьмой</i>														
<b>Обед</b>														
40	салат витаминный	100	1,5	4,5	27,8	88,3	0,01	0,5	4,5	34,2	136	6,3	18	0,86
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05			44,38	53,23	26,25	10,29	1,19
417	отварные макароны с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03	0,01	0,05		54,39	0,34	12,88	3,46	0,03
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78	0,01			234,9			0,94	
<b>ИТОГО:</b>			<b>60,18</b>	<b>12,44</b>	<b>228,67</b>	<b>630,41</b>	<b>0,31</b>	<b>0,55</b>	<b>5,34</b>	<b>367,88</b>	<b>300,07</b>	<b>71,53</b>	<b>32,69</b>	<b>3,76</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	С	Mg	Fe
<b>ЧЕТВЕРГ</b>														
<i>День девятый</i>														
<b>Обед</b>														
8	салат из белокачанной капусты с яблоко	100	1,6	9	9,1	124	0,03	0,00	0,00	42,50	102,30	17,50	14,36	1,02
163	суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,4	120,75	0,04		0,00	9,75	0,00	0,00	0,95	0,45
694	картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	34,00		49,30	115,46	37,00	24,22	1,34
245	рыба припущенная	100	16,9	0,65	0,31	75	0,06	7,5		14,25	150,63	11,25		0,51
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
948	кисель	200	0	0	9,98	37,4				0,20		0,00		0,04
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,98</b>	<b>22,91</b>	<b>85,33</b>	<b>755,95</b>	<b>0,54</b>	<b>41,5</b>	<b>0,84</b>	<b>116,01</b>	<b>478,89</b>	<b>91,85</b>	<b>39,53</b>	<b>5,04</b>

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	С	Mg	Fe
<b>ПЯТНИЦА</b>														
<i>День десятый</i>														
<b>Обед</b>														
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0,00		23,20	44,97	20,75	10,25	0,85
197	рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,10	0,00		24,95	63,30	26,40	7,54	0,94
679	каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,02		17,30	278,00	90,00		5,26
608	котлета	80	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	14,38		21,88	83,19	16,06	0,08	0,75
8	хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13		0,34	0,01	35,1	14,1		1,05
7	хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1		0,5		75,4	12		0,63
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,00		12,00	2,40		0,00	0,80
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,31</b>	<b>26,54</b>	<b>125,58</b>	<b>963,99</b>	<b>0,7</b>	<b>14,4</b>	<b>0,84</b>	<b>99,34</b>	<b>582,36</b>	<b>179,31</b>	<b>17,87</b>	<b>10,28</b>