

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Межборская ООШ»

Приказ № 128

Ж.М.Корнильцева

« 20 » августа 2021 г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ОДНОРАЗОВОЕ МЕНЮ МКОУ «МЕЖБОРСКАЯ ООШ»

Возрастная категория 12-18лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
508	Каша молочная	200/5	5,6	11,84	32,3	264,15	91,0	91,0	20,0	0,9	0,06	0,45	0,1

День: 1

Возрастная категория: 12-18 лет

	«Рисовая» Крупа рисовая Масло сливочное												
221	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	1/10/17	6,9	12,88	17,0	193,6	168,7	163,2	36,01	0,8	0,06	0,32	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,003	0	0
№ рецепта	Наименование Кофейный напиток с молоком	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
	ИТОГО	200	20,08	75,59	79,71	668,8	240	282,95	92,28	28,0	0,12	0,03	0
							505,45	282,95	92,28	2,1	0,153	0,77	0,24

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

494	Котлета мясная с маслом Котлета Масло сливочное	100/5	10,5	11,7	1,6	174,9	40,3	197,0	32,32	2,3	0.06	0,56	0.6
221	Макаронные отварные	150	5,52	4,41	34,8	209,9	16,2	130,5	20,7	1,4	0,13	-	-
№ рецепта	Наименование изделия блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
221	Суп – лапша с	250/25	1,17	3,31	15,1	69,7	63,5	170,0	19,6	0,7	0,04	1,0	1,0
494	Компот из сухофруктов	200	0,12	-	25,0	89,7	6,0	4,0	4,0	0,4	-	13,5	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	ИТОГО		18,12	16,36	73,48	532,95	68,25	352,75	65,27	4.38	0.22	14,06	0.6

День: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса 200/7 порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки 0,26	Жиры 10,23	Углеводы		Ca 7,8	P 5,2	Mg 0,9	Fe	B1	C	A
518	Картофельное пюре	150	2,3	3,5	1,61	131,27	197,7	144,0	32,0	1,5	0,1	0,4	-
	Кондитерское изделие	80	4,5	9,6	47,4	287,6	38,3	65,5	13,0	1,7	-	5,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	ИТОГО		7,91	13,16	84,81	454,96	115,35	188,2	46,05	3,58	0,07	9,08	1,0

День: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

	пюре Картофель молоко													
494	Сарделька с маслом Сарделька	75\5	9.1	9,2	2,0	211,5	30,3	230,0	32,7	1,75	0.1	0,06	0.09	
№	Наименование блюда Масло сливочное	Масса		Пищевые вещества, г		Энергетическая		Минералы, мг			Витамины, мг			
	Кисель	200	0,8	-	20,6	84,0	24,0	3,3	12,0	3,0	0.006	6,4	0.06	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0	
	ИТОГО		14,18	12,95	36,29	485,22	257,75	399,05	84,94	6,53	0,236	6,86	0,15	

День 5

рецепта		порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность, ккал	Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
508	Каша молочная «Геркулес» Крупа овсяная Масло сливочное	200/5	5.6	11,84	32,3	264,15	91,0	91,0	20,0	0,9	0,06	0,45	0,1
	Чай Чай сахар	200	5,6	5,35	25,0	168,45	222,0	120,0	18,0	0,6	-	6,4	-
	Бутерброд с маслом, сыр колбасный	25/20/10											
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	ИТОГО		13,18	17,44	69,38	491,05	318,75	232,75	46,25	1,78	0,09	6,85	0,1

День: 6

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ № рецепта	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
508	Пюре гороховое	150	2,5	2,7	19,5	124,1	68,0	60,2	74,2	2,4	0,21	-	-
	горох												
	Сосиска с маслом	75\5	15,61	9,2	2,0	211,5	30,3	230,0	32,7	1,75	0,1	0,06	0,09
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	5,6	0,62	18,33	152,6	240,0	7,0	28,0	0,12	0,08	2,6	0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	ИТОГО		25,69	12,77	51,91	546,65	344,05	318,95	143,15	4,55	0,42	2,66	0,13

День 7

508	Каша молочная «Ячневая» Крупа ячневая Масло сливочное	200/5	5,6	11,84	32,3	264,15	91,0	91,0	20,0	0,9	0,06	0,45	0,1
	Чай Чай	200/15	5,6	5,35	25,0	168,45	222,0	120,0	18,0	0,6	-	6,4	-
№ рецепта	Наименование блюда Кондитерское изделие	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минералы, мг				Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
508	Каша молочная Каша ячневая	200/5	5,61,98	11,8425	32,32,08	264,158,45	91,0575	91,021,75	20,08,25	0,90,28	0,0603	0,45	0,1
	ИТОГО		13,18	17,44	69,38	491,05	318,75	232,75	46,25	1,78	0,09	6,85	0,1

День 8

	«Пшениная» Крупа пшено Масло сливочное													
221	Бутерброд с маслом сливочным и сыром		1/10/17	6,9	12,9	321,3	193,6	168,7	163,2	36,01	0,8	0,06	0,32	0,14
	Хлеб пшеничный		25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,003	0	0
№ рецепта	Наименование Чай блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	7,8	Минералы, мг			0,9	Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	P	Mg		Fe	B1	C
508	Чай с лимоном Гречка	200/7 150	0,26	2,5	10,23	39,21	68,0	60,2	74,2	2,4	0,21	-	-	-
	Итого			14,74	14,74	375,91	555,41	273,25	275,95	69,46	2,88	0,123	3,57	0,24

День 9

	Сосиска с маслом	75,5	15,61	9,2	2,0	211,5	30,3	230,0	32,7	1,75	0,1	0,06	0,09
	Компот из сухофруктов	200	5,6	0,62	18,33	152,6	240,0	7,0	28,0	0,12	0,08	2,6	0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,03	0	0
	ИТОГО		25,69	12,77	51,91	546,65	344,05	318,95	143,15	4,55	0,42	2,66	0,13

№	Наименование	Масса	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Минералы, мг	Витамины, мг
---	--------------	-------	---------------------	----------------	--------------	--------------

			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
508	Каша молочная «Манная» Крупа манная Масло сливочное	200/5	5,6	11,84	32,3	264,15	91,0	91,0	20,0	0,9	0,06	0,45	0,1
221	Бутерброд с сосиской	25/30	6,9	12,9	321,3	193,6	168,7	163,2	36,01	0,8	0,06	0,32	0,14
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	5,75	21,75	8,25	0,28	0,003	0	0
	Кофейный напиток	200	5,6	5,35	25,0	138,45	222	120	18	0,6	-	6,4	-
	ИТОГО		20,08	30,34	390,68	654,65	487,45	395,95	82,26	2,58	0,123	7,17	0,24

День: 10

--	--	--	--	--	--	--