

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	<b>Каша молочная</b>	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	<b>Бутерброд</b> 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
	<b>ИТОГО</b>	200	20,08	75,59	79,71	<b>668,8</b>	505,45	282,95	92,28	2,1	0,153	0,77	0,24

День: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

494	<b>Котлета мясная с маслом</b> 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	<b>Макаронные отварные</b>	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	<b>Суп – лапша с</b>	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	<b>Компот из сухофруктов</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		18,12	16,36	73,48	<b>532,95</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		7,91	13,16	84,81	<b>454,96</b>	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	<b>Сарделька с маслом</b> 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			
	<b>Кисель</b>	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	
	<b>ИТОГО</b>		14,18	12,95	36,29	<b>485,22</b>	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	<b>Каша молочная «Геркулес»</b> 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
	<b>Чай</b> Чай сахар	200	5,6	5,35	25,0	168,45	222,0	120,0	18,0	0,6	-	6,4	-
	<b>Бутерброд с маслом, сыр колбасный</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		13,18	17,44	69,38	<b>491,05</b>	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	<b>Пюре гороховое</b>	150	2,5	2,7	19,5	124,1	68,0	60,2	74,2	2,4	0,21	-	-
	горох												
	<b>Сосиска с маслом</b>	75\5	15,61	9,2	2,0	211,5	30,3	230,0	32,7	1,75	0,1	0,06	0,09
	<b>Кофейный напиток на цельном молоке</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		25,69	12,77	51,91	<b>546,65</b>	344,05	318,95	143,15	4,55	0,42	2,66	0,13

День 7

508	<b>Каша молочная «Ячневая»</b> 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
	<b>Чай</b> 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	<b>Каша молочная</b> Каша ячневая	200/5	5,61,98	11,8425	32,32,08	264,158,45	91,051,75	91,021,75	20,08,25	0,90,28	0,0603	0,45	0,1
	<b>ИТОГО</b>		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 с лимоном 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	A
508	Гречка гречка	150	2,5	2,7	19,5	124,1	68,0	60,2	74,2	2,4	0,21	-	-
	<b>Итого</b>		14,74	14,74	375,91	<b>555,41</b>	273,25	275,95	69,46	2,88	0,123	3,57	0,24

День 9

	<b>Сосиска с маслом</b>	75,5	15,61	9,2	2,0	211,5	30,3	230,0	32,7	1,75	0,1	0,06	0,09
	<b>Компот из сухофруктов</b>	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
	<b>ИТОГО</b>		25,69	12,77	51,91	<b>546,65</b>	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	<b>Каша молочная «Манная»</b> 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	<b>Бутерброд с сосиской</b>	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	-
	<b>ИТОГО</b>		20,08	30,34	390,68	<b>654,65</b>	487,45	395,95	82,26	2,58	0,123	7,17	0,24

День: 10

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