

Утверждаю

Директор школы

 Туманова Д.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шаповская
основная школа Демидовского района Смоленской области

День 1, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№55 2003	Салат из моркови с курагой	100	2	0.06	21.38	91.66	90.35	70.45	29.5	1.17	0.05	3.55	0.13	3
№226 2003	Биточки из трески	100	13.6	9.86	16.92	189	60.66	186.7	24.8	0.56	0.06	0.96	0	0
№443 2003	Картофельное пюре	180	3.89	6.71	26.46	167	83.39	116.04	11.88	1.07	0.18	11.14	0.04	0
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0
Гост	Хлеб ржаной	60	2.31	0.42	11.31	60.3	8.7	45	1.4	1.17	0.06	1.4	0.04	0
	итого		21.8	17.05	86.05	626.96	243.3	418.19	67.58	4	0.35	17.05	0.21	3

День 2, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№20 2003	Салат «Восторг»	100	1.56	5.15	11.72	78	39.73	35.3	18.08	1.08	0.1	7.02	0.07	1.37
№353 2003	Сырники из творога	200	10.42	11.5	27.76	320	207.2	252.64	36.12	1.02	0.12	0.6	0.08	0.28
№422 2003	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	10.64	61	58.33	41.61	6.46	0.03	0.01	0.19	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	60	3.75	1.45	25.7	115	9.5	32.5	6.5	0.6	0.05	0	0.05	0.85
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	13.6	9.4	6.8	1.9	0	8.5	0	0.5
	Итого		17.53	20.1	85.62	621	328.4	371.45	73.96	4.63	0.28	16.31	0.2	3

День 3, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№327 2003	Каша «Дружба»	200/10	5.86	12.04	33.16	264	60.2	152.66	26.32	0.78	0.12	3.22	0.1	1.3
№90 2003	Бутерброд с сыром	15/30	5.76	5.25	14.94	133	136.6	116.5	17.4	0.76	0.05	4.24	0.03	1.5
№431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	63.6	65.76	10.08	0.62	0.02	2.75	0.01	0
Гост	Хлеб ржаной	60	3.24	0.6	26.76	125.4	19.8	20.98	12.4	1.52	0.1	5.8	0.06	0
Гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	6	0.05	0.08
	Итого		16.4	19.52	84.22	578.4	280.2	355.9	66.2	3.68	0.29	16.01	0.2	2.8

День 4, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№22 2003	Салат «Изюминка»	100	1.1	0.16	9.05	65	47.31	47.83	15.5	1.23	0.05	9.08	0.1	2.08
№192 2003	Шницель из говядины	100	13.96	13.86	8.94	198	46.28	172.2	12.68	0.54	0.08	1.38	0.04	0.1
№439 2003	Капуста тушеная	180	2.74	6.04	10.12	94	134.5	84.42	22.62	0.95	0.08	5.76	0.04	0.5
№395 2003	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0
гост	Хлеб ржаной	60	3.3	0.45	19	25.5	11.5	43.5	16.5	0.95	0.1	0	0	0.2
гост	Вафли	40	1.2	1.4	31	142	6.4	14.4	4	0.6	0	0	0	0
	Итого		22.3	21.91	88.09	628.5	246.2	362.35	71.3	4.3	0.31	16.22	0.18	2.88

День 5, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№30 2003	Салат осенний	100	1.06	0.97	9.37	76	99.5	27.83	5.6	1.12	0.05	8.7	0	0.42
№205 2003	Котлета из птицы	100	13.8	15.5	18.5	258	76.8	230.24	12.69	0.79	0.07	0.19	0.1	0.02
№205 2003	Макароны отварные	180	4.57	2.98	41.85	153	49.14	72.07	9.5	0.18	0.14	0	0.04	0.02
№434 2003	Чай с сахаром	200	0.26	0.05	15.22	59	8.05	9.78	2.24	0.9	0	0.9	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	50	3.75	1.45	25.7	68	9.5	32.5	6.5	0.6	0.05	0	0.05	0.85
гост	Бананы	100	1.5	0.5	21	56	7.2	25.2	37.8	0.5	0	2.5	0	1.2
	Итого		24.94	21.45	89.79	670	250.2	397.62	74.33	4.09	0.31	11.39	0.19	2.51

День 6, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№63 2003	Салат из свеклы с изюмом	100	2.06	1.12	16.76	93	111.9	73.83	16.5	1.2	0.03	5.32	0.08	1.3
№293 2003	Картофельная запеканка с овощами	200	7.4	14.7	33.9	301	129.4	137.49	19.52	2	0.14	5.5	0.09	1.07
№426 2003	Напиток Несквик	200	4.2	4.8	17.05	87	18	135	21	0.09	0.06	1.95	0.03	0.01
гост	Хлеб пшеничный	60	3.3	0.45	10	9.05	11.55	43.5	8.05	0.15	0.06	1.5	0	0
гост	Хлеб ржаной	60	2.1	0.4	11.9	72	8.7	45	7.5	1.17	0.05	1.3	0.01	0.42
гост	Сок	240	0.3	0	16.5	68	5	15	12	0.2	0.02	6	0.05	0.08
	Итого		19.06	21.47	89.61	562.05	279.5	434.82	72.57	4.61	0.34	15.57	0.21	2.8

День 7, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№38 2003	Салат Школьные годы	100	1.18	2.12	3.52	65	32.08	32.53	15.8	0.66	0.03	7.37	0.1	0.31
№230 2003	Рыба, запеченная с морковью	100	11.9	9.97	4.43	300	170.6	254.8	27.3	0.56	0.1	4.16	0.06	1.82
№445 2003	Гречка отварная рассыпчатая	180	7.5	7.93	51.68	32	20.68	24.89	26	1.59	0.14	1.5	0.04	0.02
№431 2003	Чай с молоком	200	1.54	1.63	9.36	56	63.6	5.06	0.8	0.62	0.02	0.72	0	0
Гост	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	10	99.05	11.55	43.5	1.3	0.15	0.04	1.2	0	0.68
	Итого		25.42	22.1	78.99	552.05	298.5	360.78	71.2	3.58	0.33	14.95	0.2	2.83

День 8, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	
№82 2003	Бутерброд с колбасой	30/15	4.09	7.11	15.13	155	111.8	107.73	17.6	1.11	0.05	1.46	0.02	0.05	
№436 2003	Капуста свежая отварная	180	2.55	3.65	29.25	120.6	98.14	62.24	26.48	1.2	0.01	14.88	0.3	1.5	
№152 2003	Биточки паровые	100	12.56	10.34	18.98	196	14.04	136.68	15.36	1.2	0.02	0	0.26	0.6	
№383 2003	Кисель	200	0	0	9.98	119	0.2	0	0	0.03	0	0	0	0	
гост	Йогурт	200	1	0.75	1.5	24	60	47.5	7	0	0.25	0.35	0.25	0	
гост	Хлеб пшеничный	50	3.3	0.45	10	9.05	11.55	43.5	8.5	0.15	0.01	0	0	0.68	
	Итого		23.5	22.3	84.84	623.65	295.8	397.65	74.94	3.69	0.34	16.69	0.83	2.83	

День 9, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	F	В1	С	А	Е	
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	22	91.8	14.8	0.82	0.06	0	0.1	0.24	
№330 2003	Каша рисовая молочная	200	4.57	11.8	32.14	256	129.9	113.4	29.44	1.58	0.06	1.32	0.09	2.04	
№395 2003	Компот	200	0	0	15.18	104	0.2	0	0	0.22	0	0	0	0	
Гост	Хлеб ржаной	60	2.1	0.4	11.9	72	8.7	95	14.1	1.17	0.18	0.05	0.01	0.04	
Гост	Йогурт питьевой	230	1.5	2.7	25	85	40	12.5	10	0.5	0	0.5	0	0	
Гост	Мандарины	91.1	0.8	0.2	7.5	38	24.5	11.29	7.7	0.1	0	16.6	0	0.1	
	Итого		14.07	19.7	92.02	618	225.3	323.99	76.04	4.39	0.3	18.47	0.2	2.42	

День 10, возрастная категория от 12 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Минеральные вещества(мг)					Витамины(мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	
№89 2003	Бутерброд с маслом	30 / 5	2.39	0.9	28	129	9.4	27.3	11.3	0.86	0.05	0.1	0	0	
№291 2003	Запеканка картофельная с колбасой	200	10.06	15.69	29.93	307	81.73	191.02	52.93	2.58	0.26	2.47	0.08	0.09	
Гост	Хлеб пшеничный	60	1.62	0.3	13.38	62	9.9	5.49	16.2	1.26	0.05	0	0	0	
№424 2003	Молоко кипячёное	200	5.9	6.75	9.91	122	253.2	189.9	29.54	0.12	0.08	2.74	0.04	0.02	
Гост	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	28.9	19.6	11.1	0.3	0	31	0	0.2	
	Итого		20.87	23.84	89.32	663	383.1	433.31	121.07	5.12	0.44	36.31	0.12	0.31	