Утверждаю
Директор школы _____ А.В. Антюхова

Примерное десятидневное меню для школьников МБОУ Хмелевская ООШ Выгоничского района Брянско области на 2020-21 уч.год 11-15 лет

I неделя

Понедельник

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	$B_{1/B2}$	C	Ca	Fe	
Завтрак										**402**
Каша манная молочная	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с маслом	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**1190.35**
Суп картофельный с крупой(рис)	15	250	2.5	3.0	18.3		12.5	40.0		113
Макароны с соусом	332,516	200/50	8.3	14.6	49.8	19	16	37	1,6	370
Сосиска отварная	413	70	7.62	16.4	1.1	0,15	25	193	0,75	182.55
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Какао с молоком	693	200	4.9	5.0	32.5	6.7				190,0
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63					226.8
ВСЕГО										**1592.35**

Вторник

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	C	Ca	Fe	
Завтрак			**10.23**	**27.13**	**66.71**		**13.18**	**61.7**	**5.2**	**646.12**
Каша «Дружба» мол.	102	250	7.83	9.13	38.01		0.98	15.7	4.4	358.12
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		30			230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										***986.5***
Щи из свежей кап. с картоф	124	250	2.0	4.3	10.0		7.7			88
Каша гречневая с соусом	150,50	150/50	10	10.2	46.8	70,6	63	206	1,89	323
Биточки	70	70	11.13	10.8	11.2	18	23	108	1,2	182.7
Чай с сахаром	685	200/15	0.2	-	15.0	2	-	0,3	-	58
Хлеб	32	32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Булочка домашн.	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1632.62**

Среда

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг) и минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	C	Ca	Fe	
Завтрак			**8.0**	**11.1**	**40.3**		**22.2**	**56.3**	**0.8**	**402**
Суп молочный с крупой (гречка)	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с маслом	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**1021.3**
Суп с крупой (пшено)	15	250	2.5	3.0	18.3		12.5	40.0		113
Рис с соусом	511,587	200,50	6.3	10.6	55.6	8	50	150	1,0	348
Птица отварная	487	70	13.37	5.18	0,35	0,15	25	193	0,75	101.5
Компот из с/фруктов	639	**200**	0,6	-	31.4	3	-	0,3	0	124
Булочка домашн.	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
ИТОГО										**1423.3**

Четверг

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минерал. вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	C	Ca	Fe	
Завтрак			**5.5**	**21.2**	**46.6**		**12.2**	**56.2**	**0.8**	**402**
Суп молочный с крупой (пшено)	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с маслом	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**956.8**
Суп картофельн. с бобовыми	139	250	6.2	5.6	22.3		12	26		167
Картофель тушеный	215	125	2.1	9.3	10.4	19	16	37	1,6	136
Котлета	451	100	15.9	14.4	16	18	23	108	1,2	261
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Чай с сахаром	685	200/15	0.2	-	15.0	2	-	0,3	-	58
Булочка домашн.	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1358.8**

Пятница

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минер. вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	С	Са	Fe	
Завтрак			**7.6**	**10.8**	**32.2**		**22.2**	**46.1**	**0.8**	**365**
Суп .молоч.с мак.изделиями	**160**	**250**	**2.7**	**2.9**	**9.9**					**77.0**
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**1416.8**
Борщ с капустой и картоф.	110	250	2.0	5.2	13.1		9.0	50	0.8	106
Каша греч с соусом	297,587	150,50	10	10.2	46.8	70,6	63	206	1,89	323
Печень по-строган	431	100	13.6	13.6	136,08	0,32	1,024	125,6	16,8	195
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1781.8**

II неделя
Понедельник

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минерал.вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	$B_{1/B2}$	С	Са	Fe	
Завтрак			**8.0**	**11.1**	**40.3**		**22.2**	**56.3**	**0.8**	**402**
Каша манная молочная	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**1273.8**
Суп картофельный с крупой(рис)	15	250	2.5	3.0	18.3		12.5	40.0		113
Макароны с соус.	332,516	200,50	8.3	14.6	49.8	19	16	37	1,6	370
Сосиска отварная	413	102	11.1	23.9	1.6	0,15	25	193	0,75	266
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Какао с молоком	693	200	4.9	5.0	32.5					190,0
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ВСЕГО										**1675.8**

Вторник

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	С	Са	Fe	
Завтрак			**10.23**	**27.13**	**66.71**		**13.18**	**61.7**	**5.2**	**646.12**
Каша «Дружба» мол.	102	250	7.83	9.13	38.01		0.98	15.7	4.4	358.12
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										***794.3***
Щи из свежей капусты с картоф	124	250	2.0	4.3	10.0		7.7			88
Плов из птицы	492	150	11.4	9.75	27.15	8	50	150	1,0	247.5
Компот из с/фруктов	639	200	0,6	-	31.4	3	-	0,3	0	124
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1440.42**

Среда

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг) и минер.вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	С	Са	Fe	
Завтрак			**8.0**	**11.1**	**40.3**		**22.2**	**56.3**	**0.8**	**402**
Суп молочный с крупой (рисов.)	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**1143.5**
Суп с крупой (пшено)	15	250	2.5	3.0	18.3		12.5	40.0		113
Каша греч с соус.	297,587	150,50	10	10.2	46.8	70,6	63	206	1,89	323
Шницель	451	70	11.13	10.08	11.2	18	23	108	1,2	182.7
Какао с молоком	693	200	4.9	5.0	32.5					190,0
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1545.5**

Четверг

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минерал.вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	С	Са	Fe	
Завтрак			**5.5**	**21.2**	**46.6**		**12.2**	**56.2**	**0.8**	**402**
Суп молочный с крупой (пшено)	161	250	3.1	3.2	18.0			10.2		114
Бутерброд с масл.	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
обед										**987.80**
Суп картофельн. с бобовыми	139	250	6.2	5.6	22.3		12	26		167
Рис отварной с соусом	511,587	200,50	6.3	10.6	55.6	8	50	150	1,0	348
Рыба жареная	377	50	9.8	3,4	2,1	27	38	38	22	80
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Чай с сахаром	685	200	0.2	-	15.0	2	-	0,3	-	58
Булочка домашняя	769	70	5.25	9.24	42.63	3,6	0,2	-	22	226.8
ИТОГО										**1389.8**

Пятница

Наименование блюда	№ рецепта	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг) и минеральные вещества				Ккал.
			Б	Ж	У	B_1	С	Са	Fe	
Завтрак			**7.6**	**10.8**	**32.2**		**22.2**	**46.1**	**0.8**	**365**
Суп .молоч.с мак.изделиями	**160**	**250**	**2.7**	**2.9**	**9.9**					**77.0**
Бутерброд с маслом	1	50	2.2	18	13.6		10	30		230
Чай с сахаром	685	200/15	0.2		15		2.2	16	0.8	58.00
Обед										**923**
Борщ с капустой и картофелем	110	250	2.0	5.2	13.1		9.0	50	0.8	106
Капуста тушеная	214	125	2.5	4.6	10.7	19	16	37	1,6	94
Котлета	451	100	15.9	14.4	16	18	23	108	1,2	261
Компот из с/фруктов	639	200	0,6	-	31.4	3	-	0,3	0	124
Хлеб		32	4.16	1.28	16	3,8	0,2	22,5	42	108
Печенье		50	0.6		15					230
ИТОГО										**1288.0**

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах .Автор –В.Т.Лапшина