

«Согласовано»
Начальник

территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю
в г. Мезоводске



«Утверждено»
Директор МКОУ «СОШ №24»
с. Богуславец

Т. А. Немцева



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для учащихся 5-11 классов

МКОУ «СОШ №24» с. Богуславец Красноармейского

муниципального района

Приморского края

(осенне-зимний/весенний сезон)

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13	Суп гороховый	300	6,585	6,33	19,59	164,7	0,27	6,975	0,015	0	45,69	104,6	42,36	2,43
348	Рагу овощное	230	4,7	11,2	25	220	0,133	20,1	0,017	0,017	94	160	68	1,9
27	Биточки мясные на пару	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	1,125	43,75	166,4	32,13	1,5
1	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0	0,017	21,85	40,02	13,3	0,57
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого за приём пищи:			29,94	35,57	98,73	835,25	0,603	37,81	28,78	1,848	221,6	532,8	172,9	7,93

№: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
87	Суп с макаронными изделиями	300	3,228	3,408	20,57	125,7	0,132	9,9	0	0,012	29,52	79,98	32,4	1,308
32	Пюре картофельное	230	4,692	7,36	31,36	210,45	0,215	27,86	39,1	1,533	56,7	132,8	42,55	1,549
261	Печень тушенная в соусе	100	8,8	5	9,4	106	0,08	1,4	0,04	0	18,4	153,6	10,4	3,12
52	Салат из свеклы	100	1	6,75	6,875	91,25	0,125	4,475	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			27,02	26,15	102	822,78	0,83	47,8	39,19	3,199	206	480,4	140,5	12,41

№: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Борщ из свежей капусты и сметаной	300	2,175	5,895	150,3	123	0,06	12,35	0	0	53,25	63,87	31,5	1,425
29	Плов из птицы	250	28,2	23,61	49,57	537,5	0,089	1,4	66,67	0,011	62,64	276,8	65,98	0
56	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,867	5,033	2,633	61	0,017	5,5	0	0	23,1	27,8	13,3	0,617
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов (витамин.)	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			33,74	35,14	236,1	891,8	0,246	19,25	66,67	0,701	160,9	429,1	127,9	4,192

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	Рассольник	300	2,52	6,135	19,91	144,9	0,12	9,045	0	0,015	31,74	86,34	31,08	1,17
37	Рис отварной	200	11,64	19,48	66,67	331,6	0,773	0	0,173	2	187,7	522,8	153,6	4,773
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,19	5,063	5,013	131,25	0,063	4,663	0,008	0	52,66	148	26	0,738
6	Салат: винегрет овощной	100	1,35	6,167	7,683	91,6	0,05	13,25	0	0,017	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
388	Напиток из плодов шиповника (витамины.)	200	0,5	0,2	18,6	87,8	0,01	60	0,2	0	14,4	2,3	3,7	0,5
Итого за приём пищи:			30,5	37,44	129,2	847,45	1,076	86,96	0,381	2,722	329,9	857,8	252,8	9,414

№: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	43,33	47,63	22,25	0
14	Щи из свежей капусты	300	2,077	5,746	9,381	97,477	0,092	21,32	0	0,012	22,71	61,52	24,92	1,004
310	Картофель отварной	230	4,6	0,92	36,34	182,04	0,23	33,35	0	0	32,2	121,1	46	1,84
295	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	15,2	12,35	13,5	237,2	0,075	0,2	0,2	0	72,89	789,8	154	9,445
40	Салат "Овощной"*	150	1,969	6,938	10,31	111,94	0,094	14,63	0	0	62,7	63,6	27,9	0,938
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Б/Н	Кисель из концентрата (витамин.)	200	0,24	0	33,8	132	0,01	6	0	0	-	-	-	-
Итого за приём пищи:			26,39	26,35	114,6	820,95	0,561	75,5	0,2	0,702	243,7	1142	292,2	14,58

№: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Уха с крупой	300	2,038	2,513	17,42	120,57	0,226	12,54	0,068	0	41,03	160,3	42,93	1,159
259	Жаркое "По-домашнему"	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,13	1,5	58,31	631,9	123,2	7,556
2	Салат из свежих помидоров*	100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	0,01	0,01	17,58	32,88	17,79	0,84
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
35	Компот из сухофруктов (витамин.)	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
440	Булочка сдобная	60	6	3,03	2,694	143,08	0,198	0,162	0,03	0,864	42,37	0,864	9,144	0,95
Итого за приём пищи:			31,61	29,83	79,8	834,34	0,694	41,91	0,238	3,064	175,6	887,7	210,1	12,04

№: /
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,623	5,028	18,8	136,25	0,009	2,67	0	0	19,51	57,96	23,49	0,887
302	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,267	5,467	41,17	243,4	0,267	0	0,027	0	52,19	224	0,027	1,107
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185	0,2	5,54	5,5	0,656	36,19	134,8	16,02	1,712
52	Салат из свеклы	100	1	6,75	6,875	91,25	0,125	4,475	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Кисель из свежих фруктов	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			27,24	26,79	118,4	861,28	0,681	12,68	5,543	1,446	164,9	518,3	77,53	7,189

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
250	Суп гречневый	250	2,75	3,625	20,63	126,88	0,125	8,25	202,3	1,875	29,38	80,13	29,75	1,263
304	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,404	6,504	44	252,12	0,036	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74
27	Тефтели мясные	100	16,38	15,5	10,63	247,5	0,125	4,25	0,001	2,375	57,8	141,4	28,4	1,27
57	Салат из зелёного горошка*	100	4,967	8,65	10,42	139,33	0,183	18,35	1,133	0,017	35,75	99,92	34,67	2,267
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,01	60,01	0,02	0,03	0	0	6	0	0	0,4
Итого за приём пищи:			30,87	34,7	112	886,14	0,549	30,88	203,4	4,957	154,4	629,8	190,9	11,29

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
111	Суп вермишелевый	250	6,3	6,3	49,3	283,1	0,1	0,5	0,02	0,013	24,6	66,65	27	1,088
372	Голубцы ленивые	200	11,33	11,07	5,333	296,67	0,053	16,53	0,027	0,4	45,33	137,3	28	2
57	Салат из зелёного горошка	100	4,967	8,65	10,42	139,33	0,183	18,35	1,133	0,017	35,75	99,92	34,67	1,133
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
442	Сок в ассортименте	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8
Итого за приём пищи:			25,9	26,62	96,15	865,4	0,417	39,38	1,18	1,119	129,6	376,1	114,8	8,371

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний/весенний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник "Ленинградский"	300	2,192	6,231	14,42	123,8	0,012	8,538	0	0	24,42	66,42	23,91	0,9
204	Макароны отварные	200	11,28	13,27	28,43	278,67	0,067	0,187	0,053	1,16	60,4	236	63,2	1,707
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,375	9,375	130,38	0,088	0,438	0,013	0,013	53,38	111,6	17,63	0,738
69	Винегрет с сельдью	100	5,833	10,33	5,017	125,17	0,05	5,917	0,003	0,013	33,55	40,17	21,35	0,883
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
Итого за приём пищи:			35,18	34,81	90,84	828,3	0,296	15,08	0,069	1,876	193,6	514,8	143,2	6,377