

Утверждаю:

Директор МБОУ « Петропавловская
средняя общеобразовательная школа »



М.М.Чечкина

Приказ №89 от 01.09.2019г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

**МБОУ « ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА »
на 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СЕЗОН: ОСЕННЕЕ-ЗИМНИЙ

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые продукты			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2 завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
137	Сырники из творога запеченные	200	28,67	7,48	39,59	340,36	0,09	0,5	0,07	0,6	243,87	336,69	38,09	1,0		
257	Напиток кофейный на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28	0,00	0,05	92,34	68,08	13,52	0,23		
Спр. мат.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3		
	Итого завтрак		32,99	10,59	81,26	552,03	0,14	0,78	0,07	0,95	342,21	424,27	55,81	1,53		
2	Обед															
	Салат витаминный	100	1,14	10,14	17,54	141,94	0,03	21,30	0,52	4,58	29,57	29,10	18,08	0,88		
55	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,09	0,55	10,04	107,85	0,05	18,78	0,41	1,57	57,95	88,58	24,20	1,27		
162	Гуляш из отв. мяса в томат соусе	80	17,34	19,87	5,39	265,22	0,06	2,9	0,03	0,59	16,76	167,03	23,3	2,79		
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,10	0,06	0,00	0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77		
253	Компот из кураги	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
Спр. мат	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого обед		30,68	42,24	116,34	940,77	0,304	48,58	0,78	8,06	138,9	394,62	102,71	8,49		
	Всего 2й день		63,67	52,83	197,6	1492,8	0,444	49,36	0,85	9,01	481,11	818,89	158,52	10,02		

2 день

№ тех. ка	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			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		
	завтрак															
103	Каша пшеничная молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,31	1,21		
265	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0,0	0,0	0,3	6	19,5	4,2	0,3		
Спр. мат	Груша	150	0,45		14,25	60,0	0,03	5,4			25,5	22,5	16,5	3,15		
	Итого завтрак		8,87	8,0	79,87	428,58	0,27	9,51	0,05	0,48	170,86	230,96	70,35	4,95		
	Обед															
4	Салат из белок. капусты и морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
146	Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	0,025	0,4	0,04	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58		
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	6,8	0,06	0,2	26	57	19	0,7		
254	Компорт из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10	0,01	0,2	20,05	15,60	13,20	1,65		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
Спр. мат	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого обед		23,09	25,41	79,64	641,05	0,339	55,5	0,31	10,75	158,36	497,73	126,35	7,02		
	Всего 3й день		31,96	33,41	159,51	1069,63	0,609	65,01	0,36	11,23	329,22	728,69	196,70	11,97		

№ тех карты	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		
258	завтрак Напиток кофейный на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25		
289	Слойка Свердловская	50	3,9	7,3	27,7	192,00	0,04	0,00	0,006	0,7	13,0	36,0	6	0,5		
Спр. мат	Банан	150	1,35	18,9		80,1										
	Итого завтрак		8,04	29,39	47,41	390,79	0,08	1,3	0,026	0,75	136,39	129,96	24,0	0,75		
10	обед Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,16	8,24	128,12	0,05	6,05	1,22	4,70	21,27	37,05	25,88	1,09		
34	Рассольник ленинградский на мяс.б-не	250	5,03	11,30	32,38	149,60	0,12	7,78	0,21	1,40	29,45	116,55	32,70	1,59		
181	Тефтели из говядины	75	12,85	14,6	8,74	217,83	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5		
196	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,18	0,0	0,04	0,53	12,4	175,6	117,3	3,9		
238	Соус томатный	30	0,162	1,101	1,57	16,85	0,003	0,25	0,002	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13		
255	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6,0	19,5	4,2	0,33		
Спр. мат	Ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого обед		31,332	42,471	142,60	977,52	0,517	16,1	1,762	9,69	152,28	554,78	284,97	10,73		
	Всего 4 й день		39,372	71,861	190,01	1368,31	0,597	17,4	1,788	10,44	289,18	684,74	308,97	11,48		

4день

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			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	
	завтрак														
95	Каша гречневая молочная	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,65	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12	
271	Чай сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25	
Спр. маг.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03	0	-	0,3	6	19,5	4,2	0,3	
	Итого завтрак		10,37	8,93	63,19	374,61	0,25	1,73	0,65	0,59	178,4	243,9	84,34	2,67	
	Обед														
15	Салат из свежих огурцов с раст.маслом	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	9,10	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55	
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,40	22,05	0,66	
171	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0,0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
204	Макаронные изделия	130	4,78	4,59	30,62	182,95	0,06		0,02	0,66	8,73	36,85	13,79	0,77	
238	Соус томатный	30	0,162	1,101	1,572	16,85	0,003	0,25	0,002	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13	
254	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64	0,02	10,0	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65	
Спр. маг.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	-	-	0,33	6,0	19,5	4,2	0,33	
Спр. маг.	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	-	-	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого обед		23,072	35,831	96,132	804,08	0,337	29,7	0,302	9,27	116,99	358,74	103,91	173,17	
	Всего бй день		33,442	44,761	159,322	1178,69	0,587	31,43	0,952	9,86	295,39	602,64	188,25	175,84	

6 день

№ тех.к арты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак	155	27,12	5,24	44,67	334,32	0,1	0,5	0,08	0,58	231,41	327,32	36,28	1,14
136	Сырники из творога	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
265	Чай с лимоном	30	2,31	0,72	16,02	79,80	0,03			0,03	6	19,5	4,2	0,3
Спр. мат.	Хлеб пшеничный		29,5	5,97	76,0	475,74	0,103	3,3	0,08	0,62	243,66	350,36	42,82	1,73
	Итого завтрак													
	Обед	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
37	Суп картофельный с бобовыми													
146	Рыба жареная	70	13,57	11,67	3,49	173,75	0,025	0,4	0,4	5,08	52,64	326,49	58,61	2,58
201	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,70	300,24	0,04	0,0	0,08	0,5	8,8	171,8	39,6	0,97
238	Соус томатный	30	0,162	1,101	1,572	16,85	0,003	0,25	0,002	0,13	2,16	6,15	2,76	0,13
253	Компорт из кураги	200	0,33		22,66	91,98	0,02	5,6	0,0	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
Спр. мат.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33
Спр. мат.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого обед		25,842	24,041	119,812	804,31	0,272	14,66	18,682	6,78	107,94	586,62	146,83	185,16
	Всего 7й день		55,342	30,011	195,812	1280,05	0,375	17,96	18,762	7,4	351,6	936,98	189,65	186,89

7
день

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Вит. В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	завтрак															
245	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0,0	238	182	28	0,2		
271	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	1,5	1,13	0,18		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03			0,03	6	19,5	4,2	0,3		
341	Сыр	30	7,7	7,8	0	102,9	0,01	0,18	0,05	0,12	210	210	9,9	0,24		
	Итого завтрак		20,13	14,92	45,06	405,34	0,1	1,38	0,09	0,15	456,59	413	43,23	0,92		
	Обед															
18	Салат из св. огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11	2,69	26,77	30,40	16,66	0,76		
39	Суп картоф. с макар. издел	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13		
162	Гуляш	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,06	2,9	0,03	0,59	16,76	167,03	23,3	2,79		
196	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,63	0,16	0,0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2		
255	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
Спр. мат	Хлеб ржанопшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого обед		37,88	37,51	124,71	986,55	0,504	33,34	0,58	6,43	142,36	488,33	184,95	9,4		
	Всего 8 й день		58,01	52,43	169,77	1391,89	0,604	34,72	0,67	6,58	598,95	901,33	228,18	10,32		

∞
день

№ тех. карты	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			
98	завтрак																
244	Каша манная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	0,09	1,38	0,05	0,52	134,75	123,25	20,45	0,44			
Спр. мат	Какао на стущ.молоке	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03			
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,03			0,03	6,0	19,5	4,2	0,3			
	Итого завтрак		12,29	12,68	73,15	455,97	0,15	1,69	0,06	0,6	267,02	255,97	54,57	2,47			
27	Обед																
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68			
185	Колбаса докторская	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,02	0	0	0,12	6,9	62,70	6,3	1,05			
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	6,8	0,06	0,2	26	57	19	0,7			
254	Компорт из свежих фруктов	200	0,16	-	14,99	60,64	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02			
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			,33	6	19,5	4,2	0,33			
Спр. мат	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого обед		17,2	31,38	83,21	688,11	0,374	13,77	15,91	4,1	136,52	328,59	100,24	5,95			
	Всего 9й день		29,49	44,06	156,36	1144,08	0,524	15,46	15,97	4,7	403,54	584,56	154,81	8,42			

9
день

№ тех.к арты	Наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)				Пищевая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	13	14	15
			Б	Ж	У	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
105	завтрак Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44	
247	Кисель	200	1,36		29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,9	18,48	0,00	0,03	
299	Вагрушка творожная	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,0	0,01	0,5	7	28	5	0,4	
	Итого		13,56	9,25	103,44	545,39	0,12	1,39	0,06	0,67	148,75	190,21	35,36	0,87	
	завтрак														
	Обед		3,04	11,38	10,76	157	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96	
23	Салаг из карт. с зел.горошком	100													
181	Тефтели	75	12,85	14,6	8,74	217,83	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5	
201	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24	0,02	0,0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	
255	Компорт из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
Спр. мат	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Спр. мат	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054			0,42	10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого обед		25,89	33,36	125,87	911,56	0,284	17,22	0,37	7,42	113,57	334,58	101,81	5,31	
	Всего 10й день		39,45	42,61	229,31	1456,95	0,404	18,61	0,43	7,48	262,32	524,79	137,17	6,18	