

Утверждаю

Директор МКОУ «Барановская СОШ»



Н.В.Жемчужникова

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.-/Под ред. М.П. Могильного.-М.:Делта Принт, 2005.-628 с.

Понедельник	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод ы	Витамины, мг.							Минеральные вещества, мг.							
				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак:																		
1. Суп молочный с вермишелью	200	180	8,6 / 5,4 / 17,6	0,05	0,6	0,5	0,5	171,4	135,6	20,2	0,4							
2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0							
3. Баранка «Ванильная»	50	180,0	4,5 / 4,1 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6							
Обед:																		
1. Суп гречневый	250	116,0	2 / 2 / 6	0,7	2,12	0,5	0,8	16,4	118,8	39,5	1,9							
2. Плов	200	274,4	17,3 / 9,36 / 30,4	0,18	3,2	0,6	4,2	54,4	286,1	116,9	2,3							
3. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06							
4. Баранка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 834,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6							
5. Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5							
6. Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0							
Вторник																		
Завтрак:																		
1. Омлет	200	270,6	16,6 / 22,6 / 2,8	0,12	1,0	0,4	2,4	186,8	306,8	26,6	3,0							
2. Сок	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	16,0	14,0	10,0	0,2							
3. Печенье "Юбилейное"	20	92,0	3,0 / 7,0 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6							

		Масса, гр.	Энергетиче- ская ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод ы	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед:												
1.	Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6
2.	Макароны	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,7	127,4	26,3	0,96
3.	Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12
4.	Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5
5.	Чай с лимоном	200	63,0	0,3 / 0,1 / 15,2	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0
6.	Печенье	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
7.	Фрукты (яблоко/груша/киви)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Среда												
Завтрак:												
1.	Каша манная молочная	200	297,4	10 / 11,8 / 39,8	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56
2.	Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
3.	Пряник	30	120,0	2 / 4,1 / 27,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36
Обед:												
1.	Суп пшеничный	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,15	0	0	0,2	26,0	152,0	25,0	1,2
2.	Каша гречневая рассыпчатая	200	303,0	10,5 / 7,7 / 48,0	0,5	0,02	0,34	0,1	184,8	390,0	164,4	4,2
3.	Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
4.	Котлета из мяса птицы	100	201,6	16,4 / 9,4 / 12,8	0,075	1,69	0,88	4,5	23,3	121,2	63,06	1,63
5.	Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5
6.	Компот	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6
7.	Булочка «ромашка»	100	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03
Четверг												
Завтрак:												
1.	Каша молочная геркулесовая	200	254	7,8 / 8,2 / 31,4	0,09	0,7	0,02	0	93,89	119,6	31,78	1,29
2.	Чай с молоком	200	86	2,4 / 2,05 / 16,4	0,02	0,6	0	0	66,0	50,0	12,0	0,8
3.	Вафли	17	132	2 / 2,3 / 11,0	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
Обед:												
1.	Суп вермишелевый	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37
1.	Рис отварной	180	235,0	4,1 / 5,0 / 43,2	0,022	0	0	0,14	16,1	43,8	16,2	0,32
2.	Рыба припущенная	100	172,0	11,7 / 7,0 / 13,5	0,1	0,3	0,4	1,6	33,0	142,7	18,6	1,1
3.	Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05

4. Хлеб пшеничный 5. Напиток из плодов шиповника 6. Бутерброд с сыром и маслом 7. Фрукты (яблоко/груша/банан)	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5	
	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,018	2,6	0,01	0,4	10,8	6,8	5,4	1,6	
	20/5/5	92,1	2,1 / 5,0 / 10,3	0,3	1,92	0,8	0,3	144,4	585,0	62,0	0,92	
	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Пятница	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод ы	В₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Завтрак:											
	1. Оладьи 2. Какао	100 200	360 154,0	14,0 / 13,6 / 44,3 3,8 / 4,0 / 25,8	0,07 0,039	0,1 1,16	0,07 0	3,4 0	51,5 113,1	90,3 0	12,0 0	0,9 0,93
Обед:												
1. Борщ 2. Картофель-пюре 3. Соус с томатной пастой 4. Тертеля с рисом 5. Хлеб пшеничный 6. Чай с лимоном 7. Вафли 8. Фрукты (яблоко/груша/банан)	250 200 50 100 120 200 17 100	64,3 148,0 36,25 134,5 255,0 61,3 132,0 54	2,3 / 3,7 / 7,0 3,2 / 5,6 / 21,0 0,49 / 1,76 / 2,11 7,2 / 7,0 / 10,7 6 / 0,9 / 36 0,3 / 0,1 / 15,0 1,0 / 2,3 / 11 0,2/0/15	0,012 0,16 0,1 0,05 0,4 0 0,01 0	5,8 16,8 13,1 7,6 0,4 5,6 0,05 0	153,4 0,05 0,3 0,1 0 0 0,01 0	0,3 3,0 0,8 0,6 0,4 0 0,3 0	13,6 74,1 10,0 27,8 61,4 8,0 14,9 0	26,3 118,4 44,3 117,1 100,0 2,0 20,1 0	8,0 34,0 13,3 19,7 33,0 2,0 3,4 0	0,4 1,2 1,05 1,6 2,5 0 0,1 0	
Понедельник												
Завтрак:												
1. Каша пшеничная молочная 2. Чай черный 3. Сухари	200 200 40	249,6 61,3 162,8	7,4 / 8,8 / 35,2 0,2 / 0,1 / 15,0 5,6 / 2,8 / 28,8	0,09 0 0,6	0,7 0 0	0,02 0 0	0 0 1,8	93,8 5,0 8,0	119,6 2,0 36,0	31,78 2,0 7,0	1,29 0,0 0,6	
Обед:												
1. Суп рисовый 2. Рагу овощное 3. Хлеб пшеничный 4. Компот из сухофруктов 5. Фрукты (яблоко/груша/банан)	250 200 120 200 100	150,7 286,7 255,0 103,2 54	10,1 / 8,7 / 12,7 16,5 / 13,3 / 23,5 6 / 0,9 / 36 0,6 / 0,0 / 25,2 0,2/0/15	0,51 0,15 0,4 0,006 0	12,26 27,4 0,4 0,4 0	8,6 1,2 0 0,2 0	0,28 1,8 0,4 0 0	20,4 84,7 61,4 24,8 0	56,0 94,2 100,0 41,6 0	16,6 51,4 33,0 20,4 0	0,52 1,8 2,5 0,6 0	
Вторник												
Завтрак:												
1. Каша рисовая молочная	200	229,7	9,1 / 8,8 / 29,3	0,09	0,7	0,02	0	93,8	119,6	31,7	1,29	

Обед:	2. Сок фруктовый	200	94,0	1,0 / 0,0 / 23,4	0	1,8	0	0	0	9	14,0	10,0	0,2
	3. Печенье «Курабье»	35	181,0	2,0 / 6,0 / 21,0	0,01	0	0	0	0	16,0	0	0	0,6
	1. Суп фасолевый	250	151,0	10,1 / 6,7 / 10,1 / 1,86 / 3,4 / 36,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6	
	2. Перловая каша	180	219,9	0,49 / 1,76 / 2,11	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0	
	3. Соус	50	36	16,3 / 9,2 / 4,7	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05	
	4. Гуляш из печени птицы	100	74,0	6 / 0,9 / 36	0,15	21,2	24,4	2,66	24,4	175,8	17,68	3,88	
	5. Хлеб пшеничный	120	255,0	0,3 / 0,1 / 15,0	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5	
	6. Чай с лимоном	200	61,3	3 / 7 / 24,0	0	5,6	0	0	8,0	2,0	2,0	0,0	
7. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	0,2/0/15	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0,6	
8. Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	54,0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Среда

Завтрак:	1. Каша гречневая молочная	200	266,7	12,1 / 8,9 / 37,1	0,1	1,4	0,6	0,56	192,1	166,1	26,4	0,56
	2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	8,0	2,0	2,0	0
	3. Пряник	30	120,0	2 / 4 / 21,0	0,03	0,56	0,04	0,9	6,0	24,3	3,4	0,36

Обед:	1. Суп вермишелевый	250	134,0	2,2 / 2,2 / 6,4	0,04	6,6	0,36	0	7,15	24,7	9,51	0,37
	2. Картофель тушеный с мясом птицы	160/40	377,3	14,3 / 11,5 / 30,6	0,18	12,8	0,01	0,46	34,8	168,0	44,2	2,3
	3. Салат из свеклы	100	119,0	2,3 / 6,8 / 11,7	0,042	14,7	0,12	6,0	350	256,6	58,8	1,6
	4. Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5
	5. Компот	200	103,2	0,6 / 0,0 / 25,2	0,006	0,4	0,2	0	24,8	41,6	20,4	0,6
	6. Булочка «Ромашка»	100	394,0	7,6 / 13,2 / 69,0	0,119	0,27	0,48	3,3	43,4	96,7	13,1	1,03

Четверг

Завтрак:	1. Каша «Дружба»	200	256	12,2 / 5,1 / 41,6	0,1	1,4	0,6	0,56	192	166,1	26,4	0,56
	2. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
	3. Вафли	17	132	2 / 3,3 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1

Обед:	1. Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6
	2. Пшениная каша	180	284,5	6,3 / 8,5 / 43,9	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0
	3. Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12

Утверждаю

Директор МКОУ «Барановская СОШ»

Н.В. Жемчужникова

Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: 12-18 лет

Сезон: весенне-летний

Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.-/Под ред. М.П. Могильного.-М.:Делта Принт, 2005.-628 с.

Понедельник	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/жиры/углевод ы	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
				В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак:													
4. Суп молочный с вермишелью	200	180	8,6 / 5,4 / 17,6	0,05	0,6	0,5	0,5	171,4	135,6	20,2	0,4		
5. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0		
6. Варанка «Ванильная»	50	180,0	4,5 / 4,1 / 34,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6		
Обед:													
7. Суп гречневый	250	116,0	2 / 2 / 6	0,7	2,12	0,5	0,8	16,4	118,8	39,5	1,9		
8. Шов	200	274,4	17,3 / 9,36 / 30,4	0,18	3,2	0,6	4,2	54,4	286,1	116,9	2,3		
9. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06		
10. Варанка «Ванильная»	50	168,0	4,5 / 1,2 834,6	0,6	0	0	1,8	8,0	36,0	7,0	0,6		
11. Хлеб-пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5		
12. Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0		
Вторник													

	Масса, гр.	Энергетическая ценность, Ккал.	Белки/Жиры/Углевода ы	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8. Суп гороховый	250	148,5	6,8 / 5,0 / 18,9	0,2	7,2	0,6	0,2	35,4	71,3	31,2	1,6
9. Пшениная каша	180	284,5	6,3 / 8,5 / 43,9	0,3	0	0	0,54	30,1	160,4	20,6	0
10. Гуляш из куриной грудки	100	146,4	13,3 / 6,8 / 5,4	0,009	2,48	0	1,73	9,86	8,6	2,87	0,12
11. Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5
12. Кофейный напиток	200	140,77	5,49 / 4,49 / 20,4	0,016	0,5	0,8	0	52,8	36,4	6,8	0,06
13. Бутерброд с маслом	20/5	88,5	5,5 / 3,5 / 11,9	0,3	0,3	0,43	0,3	32,0	39,0	9,0	0,54
14. Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	54	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0
Питание											
Завтрак:											
4. Запеканка из творога	100	197,21	16,8 / 8,6 / 16,3	0,06	0,24	0	0	140,0	0	0	0,8
5. Какао	200	154,0	3,8 / 4,0 / 25,8	0,039	1,16	0	0	113,1	0	0	0,93
6. Печенье «Юбилейное»	20	92,0	3 / 7 / 24,0	0,01	0	0	0	0	0	0	0,6
Обед:											
9. Борщ	250	64,3	2,3 / 3,7 / 7,0	0,012	5,8	153,4	0,3	13,6	26,3	8,0	0,4
10. Макароны	180	225,0	5,4 / 8,1 / 32,5	0,16	0	0	0,94	14,79	127,4	26,31	0,96
11. Соус с томатной пастой	50	36,25	0,49 / 1,76 / 2,11	0,1	13,1	0,3	0,8	10,0	44,3	13,3	1,05
12. Суфле из мяса кур	100	193,96	20,9 / 9,4 / 5,6	0,06	0,8	0,3	0,02	31,6	134,6	28,5	1,8
13. Хлеб пшеничный	120	255,0	6 / 0,9 / 36	0,4	0,4	0	0,4	61,4	100,0	33,0	2,5
14. Чай черный	200	61,3	0,2 / 0,1 / 15,0	0	0	0	0	5,0	2,0	2,0	0
15. Вафли	17	89,0	1 / 0,01 / 11	0,01	0,05	0,01	0,3	14,9	20,1	3,4	0,1
16. Фрукты (яблоко/груша/банан)	100	54,0	0,2/0/15	0	0	0	0	0	0	0	0

Завхоз  (Сбитнева С.Н.)

Повар  (И.Н. Ильичёва)