

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Мышкинской СОШ

Яковлева Е.В.

2021 г.



*Председатель общешкольного
родительского комитета
Сергей Яковлев*

Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинская СОШ

11-17 лет

сборник тех. нормативов рецептур для ОО о общ. питания № рецептуры	прием пищи наименования блюда	масса порции (г)	пищевые			ЭЦ (ккал)	минералы				витамины	
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	В	А

1 неделя 1 день

Завтрак

№262	1994	Каша молочная с маслом	250/5	7,13	12,375	26	283,37	51,25	0,95	26,25	121,3	0,175	0
№23	1997	Сыр	30	8,575	10,08	8,6	97,7	154	1,75	14,5	134,5	0,009	0,21
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	42,2	2,34	13,7	47,1	0,054	0
№642	1994	какао	200	3,46	1,23	28,6	101,7	106	0,7	11	113	0,07	0,035
№303	2004	булочка	100	7,6	2,2	34,8	244	40	1,2	12	68	0,08	0
		Итого:		28,81	26,275	111,56	787,07	393,45	6,94	77,45	483,9	0,388	0,245

Обед

№62	1994	Салат из капусты	100	1,3	2,5	4,7	87	62	0,2	14	63	0,06	0,14
№148	1994	Суп на курином бульоне с вер	250	9,875	8,25	26,5	180	168,75	0,25	6	107,2	0,156	1,13
№401	1994	Гуляш мясной	100	16,48	14,25	13,6	234,75	58,07	0,6	11	156,6	0,02	0,8
№463	1994	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	116	0,9	14,6	90	0,06	1,8
№241	1994	Кисель + витамин С	200	2,1	3,2	26	106	58	0,2	2	26	0	0
		Хлеб пшенич.	60	4,08	0,78	27,12	120,6	42,2	2,34	26,4	104,2	0,108	0
		Банан	100	1,5	0,5	21	96	66	0,6	32	48	0,04	0
		Соль йодир.											
		Итого:		39,34	36,08	137,32	1001,05	571,02	5,09	106	595	0,444	3,87

Полдник

№645	1994	Кефир	200	5,8	5	8	106	32	0,34	1,4	60	240	180
		Печенье	30,00	2,25	2,94	22,32	125,10	24,00	0,02	3,60	88,50	8,70	27,00
Итого:				8,05	7,94	30,32	231,10	56,00	0,36	5,00	148,50	248,70	207,00
Всего за день:				76,19	70,30	279,20	2019,22	1020,47	12,39	188,45	1227,40	249,53	211,12

1 неделя 2 день

Завтрак

№393	1997	Сосиски отварные	100	13,6	8,7	25,4	253,5	144,4	0,51	31,25	238	0,19	0
№469	1994	Макароны с маслом	200	4	7,9	18,4	160	96	0,36	14,6	90	0,06	0
№367	1997	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	73	69,2	0,8	5	107	0,03	0
		Хлеб пшеничн.	30	2,04	0,39	13,56	70,3	42,2	1,17	14,7	57,1	0,054	0
№628	1994	Чай с лимоном	200	0	0	36	96	22	2,4	2	26	0	1,8
	ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	46	2,2	9	38	0,03	10
Итого:				25,14	21,99	103,46	719,8	419,8	7,44	76,55	556,1	0,364	11,8

Обед

№36	1997	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	62	75	0,5	13	66	0,03	5,1
№120	1994	Щи из свежей капусты со сме	250/10	12,25	6,5	10,37	139,25	102	0,36	13,92	276	0,1236	9,02
№403	1994	Плов с мясом	280	14,76	12,06	44,8	352	68,2	0,64	12,21	138,3	0,05	2,65
№588	1994	Компот из сухофруктов + вита	200	3	4,95	20,2	112,5	137	0,4	13	90	0,045	16,8
	ТТК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	38,7	0,98	6	105,5	0,024	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	104,2	0,108	0
		соль йод.											
Итого:				37,54	31,23	127,51	943,8	463,1	5,22	84,53	780	0,3806	33,57

Полдник

		Сок в ассортименте (апельсин. Яблоко, вишня)	200	1	0,1	29,7	128	18,6	0,06	46	92	23	28
--	--	----------------------------------------------	-----	---	-----	------	-----	------	------	----	----	----	----

		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	67	66	2,2	9	33	0,03	10
Итого:				30,98	36,18	149,9	952,55	561,85	7,615	78,32	685,2	0,548	378

Полдник

		сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	200	1,00	1,00	29,70	128,00	25,90	0,06	46,00	46,00	23,00	28,00
		Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	38,70	0,04	10,00	147,00	17,40	54,00
				5,50	6,88	74,34	378,20	64,60	0,10	56,00	193,00	40,40	82,00
Всего за день:				67,60	69,93	310,52	2024,88	1013,85	12,54	240,62	1360,20	41,25	472,01

2 неделя 2 день

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

№36	1997	Огурец св.нарезка	30	0,21	0,03	0,57	6,8	18,1	0,15	4,2	39	0,009	2,1
№358	№243	Колбаса отварная/ соус красн	150/50	13,38	16,2	25,4	353,5	133	1,5	19	161	0,19	0,2
№463	1994	Греча отварная	180	5,9	5,7	26,28	145,8	80,4	0,27	22,13	64	0,05	0
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	94,2	0,108	0
№627	1994	Чай с сахаром	200	0	0	19	76	44	0,8	12	26	0	0
Итого:				23,57	22,71	98,37	712,7	317,7	5,06	83,73	384,2	0,357	2,3

Обед

№40	1997	Салат овощной	100	1,8	2,1	5,6	103,2	69	1,1	13	144	0,04	8,4
№128	1994	Рассольник со сметаной	250/10	3,43	13,8	13,95	186,25	227,5	0,62	7,68	131	0,06	2,25
№310	1997	Рыба запеченая	100	13,2	14,68	3,2	242,5	168	0,73	17,8	182	0,24	11,2
№472	1994	картофельное пюре	200	8,5	6,38	29,2	222	48	0,8	29	144	0,16	0
№702	1997	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	136	76	0,4	24	60	0,04	16,8

		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	94,2	0,108	0
		Соль йод											
Итого:				32,21	37,74	110,67	1020,55	630,7	5,99	117,88	755,2	0,648	38,65

Полдник

№773	1997	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	24,63	136,75	29,30	0,06	200,00	21,60	12,45	3,40
		Вафли	50,00	1,40	1,66	38,66	177,00	22,40	0,02	2,10	11,00	8,00	18,00
				2,08	1,94	63,29	313,75	51,70	0,08	202,10	32,60	20,45	21,40
Всего за день:				57,86	62,39	272,33	2047,00	1000,10	11,13	403,71	1172,00	21,46	62,35

2 неделя 3 день

Завтрак

	ТТК	Кукуруза	30	0,86	0,18	2,97	37,35	26	0,12	3	82,3	0,033	3
№449	1994	Плов с курицей	200	16,2	18,56	30,17	330	154	0,43	22	148	0,19	0
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	80,3	42,2	1,17	13,7	67,1	0,054	0
№642	1994	какао	200	3,46	1,23	28,6	91,7	86	0,7	11	143	0,07	0,035
	ТТК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	122,1	48,7	0,48	6	88,5	0,024	0
		Итого:		24,81	23,3	97,62	661,45	356,9	2,9	55,7	528,9	0,371	3,035

Обед

№86	1994	Салат (яйцо, огурец, горошек)	100	3,69	9,37	3,72	111,05	19,2	0,2	16,96	82,88	0,057	6,3
№131	1994	Суп рыбный	250	6,25	7,75	24,6	231,25	99	0,4	57	393	0,18	1,2
№416	1994	Биточки мясные	100/50	7,46	10,06	15,35	200,3	22,5	0,99	12,75	168,3	0,142	9,52
№469	1994	Макаронны отварные	200	7,2	6,8	50,7	206	39	0,4	12	78	0,08	0
№588	1994	Компот из сухофруктов + вит	200	3	4,95	17,2	112,5	87	1,2	17,1	70	0,045	16,8

		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	120,6	42,2	2,34	26,4	94,2	0,108	0
		Соль йод.											
Итого:				31,68	39,71	138,69	981,7	308,9	5,53	142,21	886,38	0,612	33,82

Полдник

		Йогурт	200,00	0,80	0,30	2,86	18,00	25,60	0,03	0,10	69,00	22,40	17,20
№695	1994,00	Ватрушка " Лакомка"	75,00	11,59	21,56	25,64	344,88	19,90	0,17	0,25	129,50	89,73	135,99
Итого:				12,39	21,86	28,50	362,88	45,50	0,20	0,35	198,50	112,13	153,19
Всего за день:				68,88	84,87	264,81	2006,03	711,30	8,63	198,26	1613,78	113,11	190,05

2 неделя 4 день

Завтрак

№262	1994	Каша молочная с маслом	250/5	7,12	14,88	36,5	332,5	51,25	1,375	35	198,2	0,175	0
№23	1997	Сыр	30	8,575	6,3	8,6	133	166	1,75	14,5	174,3	0,009	0,21
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	94,2	0,108	0
№762	1997	Кофейный напиток	200	2,84	2	25,4	149,6	94	0	0	80	0,02	0,4
Итого:				22,62	23,96	97,62	745,7	353,45	5,465	75,9	546,7	0,312	0,61

Обед

№39	1997	Салат ихз свежих помидор	100	2,3	2,8	5,8	138	59	1,7	13	69	0,03	9,9
№131/3;№702		Суп с клецками на курином б	250	7,87	14,6	41,5	190	122	0,576	45,6	204	0,156	5,12
№393;№528		Сосиски отварные, соус красн	100/50	15,38	10,6	28,3	293,13	144,4	0,51	31,25	189	0,19	0
№463	1994г	Рис отварной	200	4	6,6	18,4	176,7	116	0,9	14,6	90	0,06	1,8
№628	1994	Чай с лимоном	200	0	0	36	96	22	0,2	2	36	0	1,8
		Хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	67,3	0,108	0
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	53	44	0,3	13	53	0,04	20
Итого:				34,53	35,58	165,22	1077,43	549,6	6,526	145,85	708,3	0,584	38,62

Полдник

№644	1994	Молоко кипяченое	200,00	7,80	5,00	9,60	128,30	19,80	0,30	2,60	80,00	240,00	180,00
		пряник	50,00	1,96	15,30	31,26	280,50	56,00	0,64	8,00	127,30	0,04	0,00
		Итого:		9,76	20,30	40,86	408,80	75,80	0,94	10,60	207,30	240,04	180,00
Всего за день:				66,91	79,84	303,70	2231,93	978,85	12,93	232,35	1462,30	240,93	219,23

2 неделя 5 день

Завтрак

№39	1994	помидоры св. нарезка	40	0,44	0,08	1,52	20,6	9,69	1,36	8	60,3	0,026	9,6
№276	1994	Макароны запеченные с сыром	200	16,28	23,2	59	493,5	78	2,1	38	1118	0,2	0
		хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	130,3	42,2	1,17	13,7	57,1	0,054	0
№642	1994	какао	200	3,46	1,23	28,6	101,7	86	0,7	11	125	0,07	0,035
		Итого:		22,22	24,9	102,68	746,1	215,89	5,33	70,7	1360,4	0,35	9,635

Обед

№27	1994	Салат витаминный	100	2,6	7,09	3,1	103,5	32,8	0,8	19,38	65	0,03	8,1
№110	1994	Борщ со сметаной	250/10	4,5	10,3	26,88	158,8	170	1,36	8,3	257	0,06	9
№324	1994	Котлета рыбная	100	16,3	8,1	4,3	181,3	182	1,3	21,75	186	0,157	0
№472	1994	Картофельное пюре	200	8,5	6,38	29,2	222	39	0,8	24	129	0,16	0
№591	1994	Кисель + вит С	200	1,8	0	26	106	58	0,2	2	36	0	18,8
		хлеб пшеничный	60	4,08	0,78	27,12	130,6	42,2	2,34	26,4	94,2	0,108	0
		Груши	100	0,4	0,3	10,3	57	49	1,3	12	46	0,02	5
	ТТК	Соль йод											
		Итого:		38,18	32,95	126,9	959,2	573	8,1	113,83	813,2	0,535	40,9

Полдник

		Сок в ассортименте (апельсин, яблоко, вишня)	200	1,00	1,00	29,70	128,00	26,80	0,06	46,00	66,00	23,00	28,00
--	--	-------------------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	-------	------	-------	-------	-------	-------

		Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,20	48,70	0,04	12,00	166,00	17,40	54,00
		Итого:		5,50	6,88	74,34	378,20	75,50	0,10	58,00	232,00	40,40	82,00
Всего за день:				65,90	64,73	303,92	2083,50	864,39	13,53	242,53	2405,60	41,29	132,54

678,98 700,70 2881,16 20522,45 9230,53 113,64 2277,66 15313,41 1026,56 1799,53

67,90 70,07 288,12 2052,25 923,05 11,36 227,77 1531,34 102,66 179,95

Б	Ж	У	ккал	Ca	Fe	Mg	P	B	A
----------	----------	----------	-------------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	----------

Среднее значение за период (10 дней)

ЭЦ (ккал)- 2052,25	Ca-923,05	C-52,65
Б-67,90	Fe-11,36	B-102,66
Ж-70,07	P-1531,34	A-179,95
У-288,12	Mg-227,77	E-8,96

предмет
роман
или Д.С.

ы, мг

С	Е
0,025	2,62
0,063	0,12
0	0,42
2,4	0,1
0	1,2
2,488	4,46
6,3	0,4
0	0,96
0,23	0,2
0	2
25,3	0,2
0	0,84
10	0,4
41,83	5

28	0,2
6,00	0,63
34,00	0,83
78,32	10,29

0	0,4
0	1,2
0,1	0,2
0	0,42
2,2	0,2
0	0,2
2,3	2,62

0,137	0,1
0,2	0,12
0	1,196
20,8	0,6
0,09	1,05
0	0,84
21,23	3,906

14	0,5
----	-----

7,3	0,61
21,3	1,11
44,83	7,636

0	0,35
0,2	0,95
0,072	0,27
0	0
0	0,42
0,12	0,4
0,392	2,39

1,2	0,3
0,125	0,12
0	0,26
0	1,13
2,2	1,3
0	0,84
0	0,4

3,525	4,35
2,6	0,02
0,12	0,79
2,72	0,81
6,637	7,55

0,27	1,9
0,035	0,1
3,2	2,82
3,505	4,82
0,137	0,1
0,085	0,36
0	0,675
0	0,813
20,8	0,6
0	0,84
0	0,2

21,02	3,588
28,00	0,20
0,06	0,60
28,06	0,80
52,59	9,21

0,025	1,62
0,063	0,12
0	0,42
0	0
0	1,2
0,088	3,36
0,05	1,58
0,2	0,12
0,23	0,2
0	0,6
40	0,8
40,3	0,84

80,78	4,14
1,2	0,03
6	0,63
7,2	0,66
88,07	8,16

0,13	2,02
0,063	0,12
0	0,42
2,2	0,2
0	0,4
2,39	3,16

0	0,4
0,2	0,85
0,26	0,5
25,3	0,2
19,02	0,84

0	0,2
44,78	2,99

14,00	0,50
12,00	0,40
26,00	0,90
73,17	7,05

--	--

0	0,03
0,2	1,2
0,072	0,213
0	0,84
0	0
0,272	2,283

0,07	1,4
0,125	0,9
0	0,9
0	1,13
1,2	1,6

0	0,84
1,395	6,77

40,30	0,65
5,00	1,20
45,30	1,85
46,97	10,90

0	0,03
0,051	0,96
0	0,42
2,4	0,1
0,09	0,4
2,541	1,91

0,05	2,58
0	0,25
0,32	1,87
0	0,46
30,8	1,1

0	0,84
31,17	7,1

2,60	0,02
15,01	0,56
17,61	0,58
51,32	9,59

0,025	2,85
0,063	0,12
0	0,84
0	0
0,088	3,81

0	1,3
0	0,375
0	0,4
0	2
2,2	0,2
0	0,84
0	0,8
2,2	5,915

28,00	0,36
0,12	0,60
28,12	0,96
30,41	10,69

0	0,28
0,05	2,6
0	0,42
2,4	0,1
2,45	3,4

0	0,4
0,2	0,9
0,23	0,5
0	0,9
25,3	0,2
0	0,84
0	0,4
25,73	4,14

14,00	0,50
-------	------

12,00	0,50
26,00	1,00
54,18	8,54

526,49 89,61

52,65 8,96

C	E
----------	----------
