

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ Мышкинской СОШ

« 3 » _____ 2018 г.
 Лихачева Е.Н.



Примерное десятидневное меню (завтрак, обед) МОУ Мышкинской СОШ

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	В	А	С	
1 неделя 1 день														
Завтрак														
Сборник № 393 1994 рецептов	Сосиска отварная	50	8,8	19,1	0,3	202	80,7	2	2,2	3,5	0,4	0,9	-	
	Огурец свежий порционный	20	0,016	0,02	0,05	24	2,3	1,4	22	1,27	0,04	-	0,2	
	1994 469	Макароны отварные с маслом	150/5	5,3	4,4	26,9	204,2	10	8	8	47	0,6	-	-
	1994 627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	63	8	0,9	15	10	0,1	-	2,8
		Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:			16,4	23,9	54,4	552,9	101,2	12,5	61,2	106,7	1,64	0,19	3,0	
Обед														
1994 131/3	Суп картофельный со свежей рыбой (минтай)	250	7,5	2,5	19	122	36	2,4	24	48	0,23	0,23	9,7	
1994 416	Биточки говяжьи	50	14,8	36,6	23,5	155	58	3,5	12	10	0,35	-	-	
1994 472	Картофельное пюре	100	2,8	3,6	21,3	121,8	30	0,1	30	44,2	0,1	20,0	0,03	
1994 627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-	
Итого:			25,7	8,5	97,7	519,2	135	7	84	245,2	1,28	20,23	9,6	
Всего за день:			45,1	30,4	30,4	1072,2	236,2	20,4	145,2	352	3	20,42	12,6	

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
1 неделя 2 день														
Завтрак														
1994	416	Котлета говяжья	50	14,8	36,6	23,5	155	58	3,5	12	10	0,35	-	-
1994	482	Капуста тушёная	50	2,0	5,3	35,4	78	15	0,5	33	99	0,04	-	-
1994	472	Картофельное пюре	150	4,2	5,6	32,3	181,8	46,9	1,1	30,1	44,2	0,1	20,0	0,1
1994	702	Компот с курагой и витамином С	200	1	0,1	30,2	126,2	33	0,7	21	24,2	0,02	-	5,8
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				24	48,4	33,3	600,4	158,4	6	10,1	222,4	0,56	20	5,9
Обед														
1994	138	Суп гороховый с мясом	250/10	10,5	7,1	24,9	193	41	20	45	128	0,26	-	7,1
	ТК	Колбаски студенческие	50	4,1	7,7	6,2	116	13	1	20	139	0,05	-	2,1
1994	465	Рис отварной соус красный	150/30	5,5	5,2	40,2	216	142	1,0	30,0	72,0	-	-	0,06
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				24,3	20,4	92,4	680	214	23,2	103	392	0,45	0,05	9,06
Всего за день:				48,3	68,8	225,7	1228	372	29,2	223,2	614	126	20,05	14,9

Сборник тех.	Приём пищи наименование	Масса	Пищевые	ЭЦ	Минералы	Витамины, мг
--------------	-------------------------	-------	---------	----	----------	--------------

нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	блюда	порции (г)				(ккал)								
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
1 неделя 3 день														
Завтрак														
1994	2	Бутерброд с сыром	15/20	5,5	4,8	10,5	105	156	0,2	7	109	0,1	52	0,1
1994	4	Каша молочная дружба вязкая с маслом	200/5	6,2	11,5	31,5	268	170	13	50	198	0,14	1,5	1,8
1994	585	Компот из свежих фруктовс вит. С	200	0,2	0,2	30	11,4	8	0,1	2	10	0,08	-	2
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				14,9	18,9	84	504	360	13,5	73	363	0,37	56,5	3,8
Обед														
1994	129	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	7,2	7,8	29,6	203	24	43	141	21	0,16	-	4
1986	109	Булочка домашняя	100	7,45	13,3	64,5	390,1	66	0,2	8	60	0,07	10	0,2
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				16,8	21,5	102	714	101	44,2	167	134	0,38	0,38	4,2
Всего за день:				31,7	40,4	206	1218	461	57,2	240	497	0,75	0,75	8

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
1 неделя 4 день														
Завтрак														
1994	294	Сырники творожные со сгущённым молоком	100/15	16,4	12,5	41,2	282,8	20,5	0,66	28,4	27,4	0,07	48,1	0,42
1994	585	Компот из свежих фруктов с вит. С	200	0,2	0,2	30	11,4	8	0,1	2	10	0,08	-	2
Итого:														
Обед														
1996	135	Суп картофельный с зелёным горошком с мясом	250/10	8,19	7,3	21,84	186,6	31	2,1	43	140	0,4	-	13,2
1994	416	Фрикадельки говяжьи	55	14,8	36,8	23,5	155	58	3,5	19	10	0,35	-	3,5
1994	472	Картофельное пюре	150	4,2	5,6	32,3	181,8	46,9	1,1	30,1	44,2	0,1	20,0	0,1
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
1996	113	Булочка веснушка	50	3,99	3,0	31,46	163,4	30	0,1	4	30	0,03	5	0,1
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				33,38	53,39	136	807,2	173,6	7,78	104,1	277,2	1,032	20,5	16,9
Всего за день:				71	66	207	1204	202,1	9,4	135,5	314,6	18,03	68,6	19,32

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
1 неделя 5 день														
Завтрак														
1994 ТК	355	Котлета куриная	50	7,8	6,6	8,8	130	22	1,4	3,1	77	0,05	0,05	1,9
ТК		Огурец свежий порционный	20,0	0,016	0,02	0,5	24	2,3	1,4	4,2	0,06	0,04	-	0,2
1994	463	Греча рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	20	3,9	117	179	0,18	21	-
1994	627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	63	8	0,9	15	10	0,1	-	2,8
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				17,5	12,7	69,3	591	60,3	10,8	166,2	451	1,34	21,05	5,3
Обед														
1994	120	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,03	5,66	10,9	115,4	35	0,9	26	57	0,09	-	237
1994	325	Котлета рыбная	80	10	206	5,0	82	46	0,8	37	158	0,08	30	0,7
1994	472	Картофельное пюре	150	3	4,7	12,8	132	44	1,1	20	84	0,14	26	5,3
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				20,2	13,4	55,6	449,8	136	3,8	101	352	0,46	56	38,3
Всего за день:				37,7	26,4	124,9	1037	196	14,6	267,2	803	1,8	21,5	43,6

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
2 неделя 1 день														
Завтрак														
1994	422	Биточки говяжьи	50	14,8	36,8	23,5	155	58	3,4	19	10	0,04	-	3,5
1994	469	Макароны отварные	150	5,3	4,6	26,9	204	10	8	8	47	0,6	-	-
Сборник рецептов		Св. огурец порционный	20	0,016	0,02	0,05	24	2,3	1,8	2,2	1,27	0,02	-	0,2
1994	627	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	63	8	0,9	15	10	0,1	-	2,8
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				22,4	41	74,6	505,4	76,3	14,3	60,2	113,7	0,81	-	6,5
Обед														
1994	131/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	3,7	12,3	125	31	2,1	24	42	0,21	0,21	8,2
1994	455	Тефтели с соусом	50/30	8,8	10,8	0,6	150	10	1,5	12	90	-	-	1,9
1994	472	Картофельное пюре	150	4,2	5,6	32,3	181,8	46,9	1,1	30,1	44,2	0,1	20,0	0,1
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				22	20,5	72,1	577,2	98,9	5,8	84,1	229	20,2	20,2	10,2
Всего за день:				44,4	61,5	146,7	1082	175,2	20,1	144,4	342,4	21,02	20,41	16,7

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры		Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C
2 неделя 2 день														
Завтрак														
1994	401	Гуляш из говядины	50/35	14,82	14,8	53,2	226,83	24	4,5	26	220	0,1	-	1,4
1994	472	Греча рассыпчатая	150	7,4	5,7	32,9	215	20	3,9	1,17	179	0,18	21	-
1994	702	Компот из краги изюма с вит. С	200	1	0,1	30,2	126,2	33	0,7	21	24,2	0,02	-	5,8
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				14,8	11,7	64,5	514,4	70	14,8	63,2	180,3	0,16	13	2,73
Обед														
1994	103	Борщ со св. капустой с мясом и сметаной	250/10/5	5,6	11,4	6,4	125	36	1,9	31	105	0,09	-	10,6
ТК		Колбаски студенческие	50	4,1	7,7	6,2	116	13	1	20	139	0,05	-	2,1
Сборник рецептов		Св. помидор порционный	15	0,1	-	0,4	2	3	0,1	2	7	0,01	-	1,5
1994	465	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206	12	0,6	27	81	0,03	21	-
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				15,8	22,9	92,5	570	75	4,8	109	321	0,24	21,05	12,4
Всего за день:				41	43,9	221	1150,4	158	19,6	987,2	789	0,5*9	44,05	19,6

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	В	А	С	
2 неделя 3 день														
Завтрак														
1994	262	Каша молочная вязкая с маслом пшённая, рисовая, манная.	200/5	6,23	4,1	25,8	197	144,6	15	15	1	0,1	-	1,4
Сборник рецептов		Бутерброд с сыром	20/20	5,5	4,5	1,3	104	154	0,4	10	109	0,02	35	0,1
1997	698	Компот из св. фруктов с вит.С	200	0,2	0,1	28,1	115	9	1,0	5	6	0,01	-	0,5
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				13,9	9,1	76,1	475	313	3,1	44	161	0,18	35	2
Обед														
1994	136/3	Суп картофельный с крупой и мясом	250/10	3,3	2,7	20,2	109	16	1,8	1,2	61	0,05	-	0,9
2004	455 ТК	Котлета мозаика	50	5,4	12,1	5,3	158	14	1	41	118	0,04	-	2
1994	472	Пюре картофельное	150	4,2	5,6	32,3	181,8	46	1,1	30	44,2	0,1	20	0,1
194	472	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				15,1	20,8	74,7	579	87	4,9	90,2	276,2	20,34	20	3
Всего за день:				29	29,9	144	1054	40	8	134,2	437,2	0,52	55	5

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
2 неделя 4 день														
Завтрак														
1994	297	Запеканка из творога с джемом	100/20	18,8	12,8	21,5	283	154	1	23	223	0,05	87	0,6
1997	698	Компот из груши с изюмом и витамином С	200	0,2	0,1	28,1	115	9	1	5	6	0,01	-	0,5
Итого:				19	12,9	49,6	398	163	2,0	28	229	0,06	87	1,1
Обед														
1994	132	Суп из овощей с мясом	200/10	2,4	2,4	9,8	66	3,4	0,4	22	92	0,06	-	8,6
1994	422	Тефтели говяжьи соус красный	50/30	8,8	10,5	0,6	150	10	1,4	12	99	0,04	-	1,9
1994	465	Рис отварной	150	3,8	4,4	37,4	206	12	0,6	27	81	0,03	21	-
1994	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
1986	113	Булочка веснушка	50	4,1	2,9	24,8	150	10	0,5	6	32	0,05	16	-
Итого:				21,6	20,9	74,9	692,4	102	4,4	87	360	0,44	42	15,8
Всего за день:				40,6	33,8	124,5	1090	265	6,2	113	586	0,5	124	16,9

Сборник тех. нормативов рецептур для образовательных учреждений о общ. Питания № рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			ЭЦ (ккал)	Минералы				Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	B	A	C	
2 неделя 5 день														
Завтрак														
1994 ТК	455	Котлета куриная	50	7,8	6,6	8,8	130	22	1	30	77	0,05	0,05	0,08
		Греча отварная	150	7,4	5,7	32,9	215	20	3,9	117	179	0,18	21	-
		Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	-	15,2	63	8	0,9	15	10	0,1	-	2,8
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				17,5	12,7	68,9	467,4	56	6	176	311	0,38	21,05	2,88
Обед														
1994	148	Суп вермишелевый с мясом	250/10	4	3	20	206	43	0,6	12	98	0,08	-	0,8
	ТТК	Филе рыбы в яйце	50	10,5	3,7	2,3	102	19	0,4	37	158	0,11	30	0,6
		Картофельное пюре	150	4,2	5,6	12,8	132	44	1,1	29	84	0,14	26	5,3
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15	61	5	0,8	4	8	0,1	-	-
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	59,4	6	0,2	14	45	0,05	-	-
Итого:				20,9	12,7	62	560,4	117	3,1	96	3,93	0,48	56	67
Всего за день:				38,4	25,4	130,9	1028	173	9,1	272	704	0,86	77,06	9,58