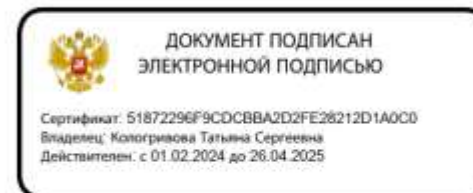


Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №1»



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №1»

Примерное 10-ти дневное меню на весенне-летний период для детей 12-18 лет

Примерное 10 дневное меню для детей с 12 до 18 лет														
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	01 день понедельник													
	Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	21,88	18,98	12,54	600	0,36	3,3	132	1,02	652	547,5	106,7	2,6
1	Бутерброд с маслом	25	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	0,1	8,4	22,5	4,2	0,35
382	Чай	200	0,53	2,67	9,47	40		0,24		13,6	22,13	11,73	2,13	2,13
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
ПР	Йогурт	100	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13
	итого:		34,54	17,94	31,74	914,54	0,444	4,43	236,5	14,82	1013,53	681,73	138,78	5,41
	Обед													
23	Салат из свежих помидор	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,009	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
102	Суп гороховый	250	4,9	5,33	19,23	144,46	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
268	Котлета говяжья	100/25	11,077	8,774	13,238	176,225	0,318	0	0,048	2,841	15,02	78,299	13,248	0,816
309	Макароны отварные с маслом	200	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
ПР	Кисель	200	0,24	0,12	28	52	142,08	0,017	0,45	61,8	2,7	93	178,95	125,45
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		27,228	25,435	137,059	759,008	142,72	26,147	0,519	72,413	102,34	440,028	282,655	132,104
	Итого за день		61,768	43,375	168,799	1673,548	143,164	30,577	237,019	87,233	1115,87	1121,758	421,435	137,514
	02 день вторник													
	Завтрак													
210	Омлет	160	12,195	15,483	1,829	195,441	0,063	0	0,23	3,78	86,97	196,876	15	2,319
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,814	1,512	19,529	98,976			0,014	0,07	79,936	54,897	10,04	0,114
306	Горошек зелёный припущенный	100	1,993	1,174	5,076	38,837	0,0811	0		0,468	7,955	25,76	8,162	0,009
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
338	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3

	итого:		18,402	19,069	56,734	407,154	0,3171	15	0,244	4,675	198,899	294,072	59,002	6,822
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	0	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
82	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
301	Кнели из мяса птицы с маслом	100	17	25	6	126	0,02	0,73	0,61	0	50,87	44	28,8	44
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	4726	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
304	Рис отварной с маслом	200	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
	итого:		28,526	41,491	4803,657	731,188	0,419	1,53	0,99	5,329	164,636	373,517	171,132	48,824
	Итого за день		46,928	60,56	4860,391	1138,342	0,7361	16,53	1,234	10,004	363,535	667,589	230,134	55,646
	03 день среда													
	Завтрак													
181	Каша манная молочная	200/10	6,02	7,02	8,02	9,02	10,02	11,02	12,02	13,02	14,02	15,02	16,02	17,02
15	Сыр российский	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	0,1	8,4	22,5	4,2	0,35
383	Какао	200	3,78	0,67	26	125,11	0,04	0,88	25		150	118,75	17,5	0,13
338	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	итого:		17,4	21,68	63,61	408,39	10,154	27,04	129,02	13,52	372,42	272,77	58,22	21
	Обед													
42	Салат картофельный с соленым огурцом и горошком	100	17,48	0	61,81	995	0,83	130,43	0	7,47	159,11	473,2	154,09	7,47
96	Рассольник со сметаной	250	80,93	13,291	13,291	134,188	0,066	0	0,178	2,27	33,61	62,85	20,056	0,997
171	Каша гречевая рассыпчатая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			0,44	14,6	210	140	5,01
295	Котлета куриная	100	12,16	10,88	0,9	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
ПР	Напиток витаминный (Валитек)	200			18,6	3,1	120	127,4	20	2,34				
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		122,47	28,771	160,441	1609,408	121,319	257,99	36,178	13,74	255,72	900,45	357,746	17,217
	Итого за день		139,87	50,451	224,051	2017,798	131,473	285,03	165,198	27,26	628,14	1173,22	415,966	38,217
	04 день четверг													
	Завтрак													
71	Помидор свежий	100	0,18	0,06	1,26	6,3	0,018	0	0,003	0,12	4,2	7,8	6	0,18
290	Курица тушеная в соусе	100	23,38	13,29	88,6	333,4	0,06	1,36	93,6	0,33	45,9	12,32	24,4	1,1

309	Макароны отварные с маслом	200	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	итого:		35,861	20,851	180,631	754,463	0,343	2,83	93,603	0,986	215,42	190,972	87,53	6,11
	Обед													
40	Салат картофельный с морковью и горошком	100	27,35	70,66	10,12	1127	28,3	83,65	198	0	195,55	652,37	241,34	9
112	Суп с макаронными изделиями и картошкой	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95		0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
234	Котлета рыбная	100	14,71	4,81	10	31	143	11	13	34	0,1	0,47	69	59,25
312	Картофельное пюре с маслом	200	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1		1	1,53	20,46	91,92	37,29
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
406	Пирог рисовый с мясом	75	7,85	2,94	27,8	169	0,08	0,07	4		14,5	38,36	21,8	0,95
	итого:		60,594	86,724	140,52	1816,781	171,774	96,67	215,026	36,436	306,54	1093,064	496,885	110,301
	Итого за день			107,575	321,151	2571,244	172,117	99,5	308,629	37,422	521,96	1284,036	584,415	116,411
	05 день пятница													
	Завтрак													
205	Макароны отварные с овощами	200	21,88	18,98	12,51	600	0,36	3,3	132		652	547,5	16,7	2,6
71	Овощи натуральные свежие	100	0,35	0,05	0	6	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
338	Яблоко свежее	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
377	Чай заварной с лимоном	200/7	0,153	0,033	13,687	55,654	0,02	0	0	0,01	13,275	5,555	4,798	0,5
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		29,953	25,643	57,547	811,494	0,563	13,39	184	0,87	862,375	727,855	78,398	4,99
	Обед													
70	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	0	10	0,01	5,25	0	0	11,5	12	7	0,3
260	Гуляш с курицей	100	16,734	3,469	2,619	108,633	0,053	0		1,18	10,931	113,297	56,418	1,003
304	Рис отварной с маслом	200	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,79	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99

88	Щи со свежей капусты	250/5	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
	итого:		25,022	25,022	84,048	496,736	0,455	123,73	0,021	4,493	112,081	388,566	163,939	4,813
	Итого за день		79,997	63,803	225,643	993,472	1,018	260,85	184,042	8,986	224,162	777,132	327,878	9,803
	2 неделя													
	06 день понедельник													
	Завтрак													
301	Кнели из мяса птицы с маслом	100	17	25	6	126	0,02	0,73	0,61	0	50,87	44	28,8	44
309	Макароны отварные с маслом	200	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0	0,021	1,435	19,292	59,99	10,887	1,108
382	Сок	200	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
15	Сыр порционный	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
389	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		33,101	13,311	37,88	226,86	0,04	0,14	52	0,75	187,5	143,5	23,5	0,75
	Обед													
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0	60,76	14,04	741	0,56	574,51	10523,7	0	156,26	1,76	222,94	7,76
246	Гуляш из отварной говядины	100	7,58	7,36	2,4	106,14	0,06	2,98		0,38	12,32	37,06	11,26	1,22
312	Картофельное пюре с маслом	200	3,404	4,904	22,94	149,511	0,161	0	0,026	0,186	47,16	100,554	34,275	1,281
82	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной	250	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	0	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
389	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		20,45	82,937	94,993	1281,155	0,983	577,49	10523,898	3,676	280,034	265,708	318,363	12,994
	Итого за день		53,551	96,248	132,873	1508,015	1,023	577,63	10575,898	4,426	467,534	409,208	341,863	13,744
	07 день вторник													
	Завтрак													
175	Каша пшенная молочная	200/10	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128	26,7	1,3
425	Булочка дорож.	75	6,78	13,96	42,14	321	18,6	26,2	64,2	1,2	0,12	0,06	1,48	2,96
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
338	Яблоко свежее	100	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	итого:		14,654	24,582	109,149	651,176	19,163	92,39	135,814	2,277	215,386	246,397	63,55	5,684

	Обед													
68	Винегрет овощной с фасолью	100	17,17	71,34	9,11	930								
101	Суп картофельный с рисом на бульоне	250	4,238	6,431	14,205	131,652	0,086	0	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
278	Тефтели из говядины	100	6,93	7,47	11,7	139,02	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
143	Рагу из овощей	200	2,772	7,126	18,881	150,744	0,122	0	0,54	3,255	46,901	77,622	35,691	1,286
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	4726	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		35,27	93,167	4805,896	1603,296	0,441	2,4	24,036	6,759	134,305	426,746	138,799	8,211
	Итого за день		49,924	117,749	4915,045	2254,472	19,604	94,79	159,85	9,036	349,691	673,143	202,349	13,895
	08 день среда													
	Завтрак													
291	Плов с курицей	250	13,19	13,51	20,82	257,6	0,05	1,02			11,38	31,43	160,11	2,12
376	Чай заварной с сахаром	200	0,12	0,031	115,041	60,921	0	0	0		11,275	4,455	4,198	0,485
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
389	Сок	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	итого:		18,71	16,511	180,661	481,021	0,203	1,02	0	1,11	40,755	118,185	192,208	4,145
	Обед													
26	Сала из свежих помидоров, яблок и консервированного огурца	100	8,6	61,4	49,15	787	6,7	103,06	0	0	162,35	227,84	152,66	11,01
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
268	Котлета говяжья	100	9,87	17,33	8,8	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140	26,27	1,87
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2			0,44	14,6	210	140	5,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Кисель плод.ягод	200	0,24	0,12	28,52	145,08	0,17	6,45	61,8	2,7	95,1	178,95	123,45	24,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		33,31	86,23	166,89	1540,79	7,373	119,78	66,47	4,99	369,03	1056,89	491,68	45,1
	Итого за день		52,02	102,741	347,551	2021,811	7,576	120,8	66,47	6,1	409,785	1175,075	683,888	49,245
	09 день четверг													
	Завтрак													
175	Каша рисовая молочная	210	5,181	7,288	35,397	227,899	0,136	0	0,041	1,02	126,695	177,4553	51,694	1,222
ПР	Йогурт	100	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5		155	118,75	18,75	0,13

1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,34	0	40	0,1	8,4	22,5	4,2	0,36
377	Чай с лимоном	207	0,153	0,33	13,687	55,654	0,02	0	0	0,01	13,275	5,6	4,8	0,5
	итого:		12,824	16,988	71,354	486,433	0,536	0,75	52,541	1,13	303,37	205,5553	79,444	2,212
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	9,64	60,76	7,41	707	0,41	82,51	0	7,39	190,02	339,15	160,42	7,39
102	Суп гороховый	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,15	1,83
284	Запеканка картофельная с мясом	200	16,77	18,81	13,13	315	0,26	5,18	10,14		50,02	290,46	109,09	3,93
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Напиток витаминный (Валитек)	200			18,6	3,1	120	127,4	20	2,34				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		34,31	85,4	84,37	1225,03	120,983	220,92	30,14	13,1	294,72	844,99	330,46	15,13
	Итого за день		47,134	102,388	155,724	1711,463	121,519	221,67	82,681	14,23	598,09	1050,5453	409,904	17,342
	10 день пятница													
	Завтрак													
295	Котлета куриная	100	12,16	10,88	0,9	189,76	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
304	Рис отварной с маслом	200	3,728	4,069	40,499	213,523	0,179	0	0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
	итого:		21,468	15,919	82,999	535,693	0,382	1,49	16,021	1,233	216,41	401,619	122,011	5,91
	Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	30,23	63,58	237,2	1642	0,83	57,75	11,95	193,57	391,99	253,9	253,9	11,95
102	Суп фасолевый с картофелем	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
290	Курица тушеная в соусе	100	23,38	13,29	88,6	333,4	0,06	1,36	93,6	0,33	45,9	12,32	24,4	1,1
309	Макароны отварные с маслом	200	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112	0		0,076	0,05	0,052	16,4	1,44
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	15,6	7,3	0,123	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	10,4	48,2	0,04	0		0,46	6,6	38,8	11,4	0,99
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	27,96	184,64	0,03	1		1	1,53	20,46	91,92	37,29
	итого:		69,711	87,311	444,961	2612,233	1,345	65,94	105,55	198,346	494,15	502,112	447,67	55,59
	Итого за день		91,179	103,23	527,96	3147,926	1,727	67,43	121,571	199,579	710,56	903,731	569,681	61,5

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015.-544.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования, Новосибирск,2020.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд.
Москва ДеЛи принят 2011 г.