

Согласовано:
Начальник ТО Роспотребнадзора
в Белореченском, Апшеронском районах,
городе Горячий Ключ,
Бирюков Н.А



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 10
МО г.Горячий Ключ



примерное десятидневное меню
горячего питания для обучающихся
в общеобразовательных учреждениях
МО г.Горячий Ключ
возрастная категория от 11 до 17 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	13,41	9,9	13,1	194,62	0,08	0	0,02	0,99	15,75	131,1	25,99	1,33
321	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,22	0,033	0,24	49,3	115,4	37	1,34
1167 ¹	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,048	0	0	0,62	9	36,9	13,8	0,68
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	0,01	0	0	0,16	2,4	9,1	1,8	0,16
	Итого:		24,2	17,42	106,1	672,22	0,398	34,22	0,053	2,77	112,45	337,5	99,19	6,87

День: вторник

Неделя первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
235	Пудинг из творога (запеченный)/со сметаной	200/17	30,7	24,07	49,25	537,2	0,12	0,46	0,14	0,96	259,8	381,5	45,8	1,94
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,055	1,59	0,024	0	152,22	124,6	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	46,6	0,02	0	0	0,28	4	13	2,8	0,18
	Итого:		36,28	27,73	77,29	702,69	0,195	2,05	0,164	1,24	416,02	519	69,93	2,6

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
51 ¹	Консервы овощные (порциями)	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
219	Омлет с зелёным горошком	190	15,37	10,62	19,85	235,12	0,16	1,66	0,29	1,09	149,86	288,8	35,86	3,09
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,04	1,3	0,02	0	125,73	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0,04	0	0	0,52	7,5	30,75	11,5	0,57
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	0,22	0	0	0	3	20	2,55	0,93
	Итого:		26,21	24,2	85,4	656,95	0,52	9,96	0,31	5,27	335,09	492,6	84,51	5,78

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	Салат из белокочанной капусты*	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	32,45	0	3	37,37	27,61	15,16	0,51
779 1	Плов	200	13,45	11,47	40,46	318,87	0,26	1,01	0,06	0,7	40,3	209,5	46,8	2,03
1167 ¹	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
6	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,98	151,37	0,065	0	0	0,91	13	42,25	9,1	0,57
	Итого:		20,1	24,14	97,56	679,64	0,352	33,46	0,1	4,71	104,67	290,4	77,06	3,91

* с 1 марта "салат из белокочанной капусты" заменяется на "салат из квашенной капусты"

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
54	Икра свекольная	100	2,34	4,59	12,33	100,1	0,029	6,72	0	2,47	38,24	60,79	29,63	1,76
246	Рыба, припущенная в молоке	120	16,3	6,01	3,8	135	0,09	0,99	36	1,8	55,35	175,65	26,85	0,61
318	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,54	151,84	0,16	22,4	0,021	0,21	15,62	85,03	31,27	1,23
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	45	3,37	0,27	23,53	104,62	0,045	0	0	0,63	9	29,25	6,3	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0,04	0	0	0,52	7,5	30,75	11,5	0,57
	Итого:		27,82	16,14	107,8	685,91	0,414	91,83	36,021	5,91	174,19	408,87	122,15	5,81

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20	Салат из белокочанной капусты*	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,027	32,45	0	3	37,37	27,61	15,16	0,51
277	Гуляш	100	12,88	10,18	3,27	156,25	0,03	0,68	0,012	0,41	23,25	102,31	21,75	0,98
168	Каша вязкая гречневая	180	5,44	5,07	24,42	165,12	0,13	0	0,02	0,4	10,62	129,69	86,14	2,9
1205 ¹	Напиток из сухофруктов	200	0,32	0,01	26,4	107	0,002	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	45	3,37	0,27	23,53	104,62	0,045	0	0	0,63	9	29,25	6,3	0,4
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0,04	0	0	0,52	7,5	30,75	11,5	0,57
	Итого:		25,12	20,91	98,24	674,14	0,274	33,53	0,032	5,16	119,56	335,01	146,85	6,61

* с 1 марта "салат из белокочанной капусты" заменяется на "салат из квашенной капусты"

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукты (Банан)	130	1,95	0,65	27,3	124,8	0,05	13	0	0,52	10,4	36,4	54,6	0,78
255	Котлеты или биточки рыбные запечённые	110	13,87	4,44	9,34	133,37	0,077	0,33	0,024	1,04	27,36	178,47	29,26	0,78
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	21,8	0,03	0,22	44,37	103,92	33,3	1,21
1167 ¹	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,048	0	0	0,62	9	36,9	13,8	0,68
	Сушка	10	1,07	0,12	7,12	33,9	0,01	0	0	0,16	2,4	9,1	1,8	0,16
	Итого:		25,8	11,57	117,1	670,47	0,395	35,1	0,054	3,12	113,5	398,79	144,36	4,77

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Сыр (порциями)	10	2,28	2,94	0	36	0	0,07	0,03	0,05	88	50	3,5	0,1
9	Колбаса порциями (сосиски отварные)	50	6	11	1,5	129	0	0	0	0	135	0	0	0
565 ¹	Макароны отварные с овощами	200	7,33	12,3	34,02	236,4	0,12	9	0,08	0	20,32	86,01	42,71	1,8
397	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,67	0,054	1,6	0,024	0	152,9	127,86	22,26	0,54
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,98	151,37	0,065	0	0	0,91	13	42,25	9,1	0,57
	Итого:		24,75	30,23	86,8	671,44	0,239	10,7	0,134	0,96	409,2	306,12	77,57	3,01

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Фрукты(Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
842 ¹	Птица тушённая в соусе	120	16,82	11,63	2	180,34	0,04	0,58	0,02	0,3	36,63	120,28	18,96	1,57
132	Капуста тушеная	180	3,56	6,68	17,08	142,2	0,05	29,47	0	3,49	100,4	72,72	35,46	1,35
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,04	1,3	0,02	0	125,7	90	14	0,13
6	Масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0	0,04	0,1	2	3	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	11,6	53,75	0,04	0	0	0,52	7,5	30,75	11,5	0,57
	Итого:		28,7	29,12	75,67	675,82	0,24	41,35	0,08	5,17	296,3	353,75	94,52	6,18

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
49 ⁴	Салат из моркови	100	1,17	5,08	11,28	96,8	0,05	4,5	0	0,38	26,07	52,8	36,47	0,68
94	Суп молочный с крупой(хлопья овсяные"геркулес")	250	7,4	7,41	22,41	186	0,14	1,14	0,04	0,34	207	212,77	45,3	0,82
379	Кисель из сухофруктов	200	0,22	0,01	35,2	142,2	0,002	0,14	0	0,12	12,06	10,78	2,88	0,68
7	Сыр (порциями)	20	4,56	5,88	0	72	0	0,13	0,05	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,39	33,98	151,37	0,065	0	0	0,91	13	42,25	9,1	0,57
	Итого:		18,29	18,77	102,9	648,37	0,257	5,91	0,09	1,85	434,1	418,6	100,8	2,95