

Утверждаю.
 Директор школы: /Тикшайкин А.В./
 " _____ " _____ 20__ г.

**Примерное десятидневное меню для учащихся МБОУ "Сабанчеевская средняя школа" Атяшевского муниципального района РМ
 (для детей 12-18 лет - весенний период)**

Основание: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», М.П. Могильный и В.А. Тутельян-М.: Дели принт, 2011 год

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
<i>День первый</i>															
	Завтрак														
5	салат из свежих овощей	100	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8				27,93	41,96	18,57	1,31
72	суп рыбный с овощами	250	5,6	2,35	11,54	89,452	0,111	15,47	12,5			25,23	142,57	38,42	1,986
23	плов из пшеницы с овощами	180	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48			45,1	199,3	47,5	2,19
32	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064				0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржаной	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08				0,4	13,2			3,2
28	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28						8,15		1,79	0,02
78	сыр порционный	10	3,98	3,52		53,42	0,004	0,119	40,57	0,065		159,8	101,45	6,98	0,152
	ИТОГО:		37,74	27,93	105,18	797,772	0,369	26,399	101,07	1,249	288,61	485,28	113,26	9,747	

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ВТОРНИК															
<i>День второй</i>															
	Завтрак														
7	огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21	0,00	5,00	0,00			11,50		7,00	0,3
10	щи из свежих овощей	250	2	4,3	6,9	73	0,15	15,02	0,00			35,21	39,30	18,05	0,72
16	каша гречневая	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00				82,11			7,31
21	цыпленок	100	32,821	34,198	0,38	436,52	0,16	4,40	22,50	1,43		28,58	308,40	34,47	2,88
32	хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064				0,784	9,2			0,889

32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
43	компот из	200	1,3	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	18,00
ИТОГО:			52,421	51,578	80,3	1093,52	1,00	25,50	22,50	2,61	186,20	351,30	59,52	33,29

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
СРЕДА														
<i>День третий</i>														
	Завтрак													
7	винегрет с	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00		23,20	44,97	2,75	0,85
9	борщ	250	2,184	4,836	13,244	100,12	0,08	12,66	0,00		47,25	52,06	27,52	1,20
34	картофель	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
294	котлеты	100	17,748	24,476	14,032	315,936	0,15	5,64	75,4	3,15	33,08	199,51	32,52	2,14
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
27	чай с лим	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01		112,55	185,54	99,08	18,42
ИТОГО:			57,182	58,762	109,764	1212,236	0,522	33,48	135,41	4,334	294,86	731,21	221,25	29,444

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЧЕТВЕРГ														
<i>День четвертый</i>														
	Завтрак													
7	помидоры	60	1	0,4	2,3	21	0,00	5,00	0,00		11,50		7,00	0,3
11	рассольни	250	2,01	5,31	14,02	98,54	0,05	0,10	0,00		9,98	0,00	0,00	0,53
14	макароны	200	12,4	22,4	44,2	362,2	0,21	24,22	34,00		73,30	242,66	43,75	2,78
20	рыба приг	100	13,2	0,97	0,38	63	0,06	0,53	6,97		12,2	121,3	10,2	0,49
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
39	кисель	200	12,4		21,77	121,52	0,01	0,94			234,9			

ИТОГО:		46,01	29,56	116,13	818,06	0,475	25,792	40,97	1,184	364,28	363,96	60,95	8,189
---------------	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ПЯТНИЦА
День пятый

Завтрак														
1	икра каба	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,01	4,20		1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
36	суп кресть	250	2,32	3,27	14,02	84,2	0,12	6,98	0,00		19,99	54,50	22,50	0,94
16	каша греч	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00			82,11			7,31
294	котлеты	100	17,748	24,476	14,032	315,936	0,15	5,64	75,4	3,15	33,08	199,51	32,52	2,14
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
43	компот из	200	1,3	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	18,00

ИТОГО:		37,688	45,826	90,14	1044,736	0,966	17,9	75,4	6,194	188,58	279,81	64,02	32,9
---------------	--	---------------	---------------	--------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

ПОНЕДЕЛЬНИК
День шестой

Завтрак														
7	огурцы све	60	1	0,4	2,3	21	0,00	5,00	0,00		11,50		7,00	0,3
12	суп горох	250	6,13		12,08	134,97	0,095	7,99	12,789		37,02	142,25	38,4	1,95
34	картофель	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
21	гуляш из п	100	13,306	12,603	3,966	181,72	0,097	5,93	33,6	2,58	20,73	161,29	22,1	1,394
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
29	компот из	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18

ИТОГО:		51,856	35,133	123,476	1075,94	0,426	21,26	106,389	3,764	117,41	556,27	126,88	10,653
---------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ВТОРНИК

День седьмой

	Завтрак													
7	винегрет с	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0,00		23,20	44,97	2,75	0,85
9	борщ	250	2,184	4,836	13,244	100,12	0,08	12,66	0,00		47,25	52,06	27,52	1,20
44	рис отварн	200	4,76	8	0,44	251,76		0,00			1,52			0,66
20	рыба приг	80	13,52	0,52	0,25	60	0,05	0,45	6		11,4	120,5	9	0,41
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
26	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
ИТОГО:			31,344	24,136	83,624	824,68	0,37	24,66	6,01	1,18	227,77	307,53	53,27	7,77

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

СРЕДА**День восьмой**

	Завтрак													
7	помидорь	60	1	0,4	2,3	21	0,00	5,00	0,00		11,50		7,00	0,3
72	суп рыбн	250	5,6	2,35	11,54	89,452	0,111	15,47	12,5		25,23	142,57	38,42	1,986
14	макароны	200	12,4	22,4	44,2	362,2	0,21	24,22	34,00		73,30	242,66	43,75	2,78
24	птица тушк	100	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
39	кисель	200	12,4		21,77	121,52	0,01	0,94			234,9			
ИТОГО:			55,32	40,61	121,19	991,972	0,54	46,17	89,5	1,184	423,43	523,43	113,07	10,925

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

ЧЕТВЕРГ**День девятый**

	Завтрак													
2	салат из св	100	1,4	8,2	8	110	0,02	9,07			37,15			1,3

11	рассольни	250	2,01	5,31	14,02	98,54	0,05	0,10	0,00		9,98	0,00	0,00	0,53
23	плов из пт	180	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
27	чай с лим	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01		112,55	185,54	99,08	18,42

		ИТОГО:	34,22	32,53	101,18	815,67	0,285	13,852	48,01	1,184	227,18	384,84	146,58	26,529

№ рецептур	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ПЯТНИЦА														
<i>День десятый</i>														
	Завтрак													
1	икра кабач	60	1,02	5,4	5,4	81,6	0,01	4,20		1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
10	щи из свеж	250	2	4,3	6,9	73	0,15	15,02	0,00		35,21	39,30	18,05	0,72
16	каша греч	200	9,3	11,8	10,2	296	0,53	0,00			82,11			7,31
20	рыба приг	100	13,2	0,97	0,38	63	0,06	0,53	6,97		12,2	121,3	10,2	0,49
32	хлеб пшен	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064			0,784	9,2			0,889
32	хлеб ржан	40	2,96	0,52	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2			3,2
43	компот из	200	1,3	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00		6,40	3,60	0,00	18,00
		ИТОГО:	27,54	17,43	35,96	520,4	0,804	15,55	6,97	0,784	138,72	160,6	28,25	13,029