Утверждаю:
Директор школы Кузьмикова И.Ю.
9.01.2023

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Холуй

Десятидневное меню питания школьников начального звена (11-15лет)

Разработано на основании-**Сборника технических нормативов**-сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2017 .

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	Ka	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
175	Каша Дружба молочная со слив маслом	200\10	8	3	26	85	1,5	1,17	0	0	152	112	60	1,
376	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15	57	0	0	0	0	5,25	25	4	0,
	йогурт	100	3,75	8	5	106	0	0	0	5	3	0,3	0,001	0,
пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	1	15	71	0,03	0,01	0	6	4	0,33	4	0,
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	1	25	126	0,03	0,01	0	2	6	27	4	0,
	яблоко	200	1,06	0	21	108	0,1	0,2	76	4,4	44	35	0,89	8

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
315	Овощное рагу со слив маслом	200	0,4	0,8	31	140	2	3	0,2	9	0,2	18	4	1,
пр	сок	200	1	0	21	88	0,1	0,1	20	7	4	4	0,01	(
	Хлеб пшеничный	50												
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	1	25	126	0,3	0,01	0	2	6	27	4	0,
	Вафли мягкие	40	6	5	20	170	1	0,2	0	3	2	0,4	4	0,

Неделя: первая
Сезон: лето
Возрастная категория: 11-15 лет

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
230	Жареная рыба	100	14	5	3	120	0	0	1	22	18	0,4	0 6	0,
128	Картофельное пюре с маслом	200\10	3	7	16	155	0,14	0,12	5,13	45	23	1	1,09	2
377	Чай сладкий с лимоном	200\8	0,2	0	15	57	0	2	0,10	0	5	0,6	1,1	0
пр	Хлеб пшеничный	50	2,24	15	14	71	0,03	0,01	0	6	4,2	0,33	1	0.
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	0,
														0.

Неделя: первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория:11-15 лет

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
174	Каша рисовая на молоке со слив маслом	200\10	11,5	9	48	329	0,18	0,12	0,8	1	102	40	4	1,
382	Какао на молоке	200	4	4	20	121	0,04	0,15	1,3	0,8	102	14	0,11	1
2	Бутерброд с сыром	40\30	5	5	26	72	0,1	0,14	52	0,1	176	100	7	7
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	0,
	печенье	50	7,5	16	67	440	0,1	0,13	0,7	6	3	11	0,33	0,

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 -15 лет

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
268	Котлета из говядины	80	11,44	10,55	12	196	0,08	0,12	0	24,05	19	1,7	0,6	1
202	Рожки отв со слив маслом	150	5,2	7	32	208	0,05	0,02	0	0,8	8	0,05	0,8	0,
349	Компот из сухофруктов	200	4	0,42	26	87	0	0,3	0,1	0,3	33	4	0,8	0,
пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	0,
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	0,
	шоколад	90	5,6	5,6	54	550	0,2	0,7	0,3	4	6	0,8	2	

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-15 лет

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
223	Творожная запеканка со сгущ .молоком	200/20	6,3	9	16,52	366	0,06	0,22	0,37	0,7	117	4	0,3	0,
379	Кофейный напиток	200	1	0,5	12	116	0,03	0,9	0,03	0,5	90	10	10,5	0,
пр														16
пр	Слойка ванильная	100	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	0,

Неделя: вторая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория:11-15лет

7день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
293	Жареная курица	100	12,2	6	0,7	241	0,07	0,15	0	1	16	0,5	19	1,
128	Картофельное пюре со слив маслом	200	3	7	16	155	0,14	0,12	5,13	45	23	1	1,09	2
пр	Витаминный напиток	200	0	0	6	102	0,4	0,15	0,8	1,3	120	14	0,11	1
пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	0,
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	0,
	мандарин	200	1,06	0	21	108	0,1	0,2	76	4,4	44	35	0,89	8

Неделя: вторая

Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория:11-15лет

8день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
173	Греча рассыпчатая	150	11,5	7	48	329	0,18	0,12	0,88	10,2	40	0,3	1,19	17
	Гуляш из говядины	50\50	72	11	11	165	0,08	4,6	0,6	19	57	18	2	2
375	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15	57	0	0	0	0	5,25	25	4	0,
пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	0,
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	0,

Неделя: вторая
Сезон: осенне -зимний
Возрастная категория:11-15лет

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
														1
173	Каша пшенная на молоке со слив маслом	200\10	11,5	3,7	37	245	0,08	0,14	2	3,6	67	8	0,5	0,
375	Чай сладкий	200	0,20	0,05	15	57	0	0	0	0	5,25	25	4	1
пр	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	0,
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	5,6	5,6	54	550	0,1	0,3	0,
	шоколад	90	5,6	5,6	54	550	0,2	0,7	0,3	4	6	0,8	2	

Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

11-15 лет

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A мкг	E	Ca	P	Mg	Fe
						ЗАВТРАК								
	Печень по-строгановски	50/50	15,2	14	19	289	0,1	0,15	0	26	29	6	1,26	0,
173	Рожки отварные	150\10	5,2	7	32	208	0,05	0,02	0	0,8	8	0,05	0,8	0,
	Чай сладкий	200	4	4	20	121	0,04	0,15	1,3	0,8	102	14	0,11	0,
375	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	15	71	0,03	0,01	0	0,	6	6	4,2	
пр	Хлеб ржаной	30	2,5	0,42	26	126	0,08	0,01	0	6	4,2	0,1	0,3	
пр														