

Утверждаю:

Директор МКОУ «Миролюбовская
основная общеобразовательная школа»
Фатежского района Курской области
(И.В.Лобов)



10 - ти дневное меню

питания школьников 12-15 лет

«МКОУ Миролюбовская основная общеобразовательная школа»

Фатежского района Курской области

1 день

Наименование блюд	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша манная молочная	№132	300	Крупа манная 38 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	7,5	10,25	36,625	268,75	0,075	0,175	0,275	156,85	0,5
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				23,775	14,91	77,6	461,365	0,15	0,216	6,275	179,7	1,775
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с рисом	№80	300	Картофель 120 Рис 10 Морковь 15 Лук 14,4 Масло раст. 3	3	3,36	20,4	123,9	0,12	0,06	9,9	31,08	1,23
Отварная курица	№110	100	Цыпленок-бройлер 204 Лук 4	22,46	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Макаронные изделия	№19	250	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				37,22	24,48	62,46	805,005	0,3362	0,3002	49,33	131,375	15,641
Итого за 1-й день				60,995	39,39	140,06	1266,37	0,4862	0,5162	55,605	311,075	17,416

2 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша рисовая молочная	№184	300	Рис 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,2	12,8	44,3	229	0,1	0,325	1,175	267,275	0,625
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				26	28,46	108,675	616,53	0,392	0,3835	7,175	296,125	1,765
Обед												
Горошек зеленый консервированный	№244	50	Горошек зеленый (консервы) 77	1,4	1,15	2,3	26	0,042	0,019	4,4	8,58	0,27
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Бефстроганов	№89	50	Свинина 87 Лук 34 Масло раст. 6 Мука 6 Томатный соус 12	24,24	26,32	4,8	336,8	0,064	0,128	0,856	18,28	3,264
Картофельное пюре	№131	250	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				34,97	41,39	73,38	794,935	0,276	0,377	39,346	162,29	7,954
Итого за 2-й день				60,97	69,85	182,055	1411,465	0,668	0,7605	46,521	458,415	9,719

3 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	№185	300	Пшено 47 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,3	11	44	312	0,225	0,2	0,675	161,5	1,475
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				26,1	26,66	108,375	699,53	0,3	0,2585	6,675	190,35	2,615
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп картофельный с горохом	№81	300	Картофель 78 Горох 24 Лук 14 Морковь 16 Масло раст. 5	6,24	2,76	15,6	151,17	0,36	0,075	28,14	61,08	3,2
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 18 морковь 19 Масло слив. 10 Рис 67 Томатный соус 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				54,135	47,34	115,08	1070,165	0,515	0,441	40,695	156,04	10,3
Итого за 3-й день				80,235	74	223,455	1769,695	0,815	0,6995	47,37	346,39	12,915

4 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	300	Макаронные изделия 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Батон	Пр.	50	Пр.	9,36	3,744	64,272	326,976	-	-	-	23,712	1,248
Итого				71,11	18,394	112,372	1467,452	0,07	1,285	1,285	263,452	2,663
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Рассольник ленинградский	№76	300	Картофель 120 Крупа перловая 10 Лук 12 Морковь 15 Огурцы соленые 16,75 Масло раст. 5	2,5	6,15	19,92	144,9	0,12	0,06	9,06	31,74	1,17
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Отварной лук 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Каша гречневая рассыпчатая	№67	250	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				52,64	39,21	117,4	1071,445	0,54	0,426	51,35	136,39	11,405
Итого за 4-й день				123,75	57,604	229,772	2538,897	0,61	1,711	52,635	399,842	14,068

5 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша овсяная молочная	№130	300	Геркулес 38,75 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,375	12,25	33,875	278,75	0,15	0,2	0,3	174,025	1,45
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				24,55	16,91	74,85	471,365	0,225	0,241	0,3	23,024	2,725
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Рыба тушеная с овощами	№247	80	Минтай 153 Лук 10 Морковь 28 Масло раст. 4	8,744	4,08	2,056	80	0,056	0,064	2,304	27,064	0,456
Картофельное пюре	№131	250	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				24,134	24,74	94,796	6686,576	0,256	0,319	37,754	029,334	6,586
Итого за 5-й день				48,684	41,65	169,646	1157,94	0,481	0,56	38,054	232,358	9,311

6 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Каша пшеничная молочная	№185	300	Пшено 47 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,3	11	44	312	0,225	0,2	0,675	161,5	1,475
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Печенье сдобное	Пр.	50	Пр.	4,8	12,6	51,375	338,25	0,075	0,0525	-	17,25	0,6
Итого				26,1	96,66	108,375	999,53	0,3	0,2585	6,675	190,35	2,615
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с макаронными изделиями	№82	300	Картофель 120 Макаронные изделия 12 Лук 14,4 Морковь 15 Масло раст. 5	3,24	3,39	20,58	125,7	0,15	0,09	9,9	29,52	1,29
Гуляш с куриным филе	№39.01	100	Куриное филе 96 Лук 12 Морковь 12 Томат-паста 2 Масло раст. 4 Мука 4	13	12	6	180,2	0,1	-	4,8	17	1,02
Каша гречневая рассыпчатая	№67	250	Гречневая крупа 83 Масло сливочное 10	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0,14	0	18,98	6,06
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				32,26	31,2	122,4	905,255	0,55	0,33	52,79	136,89	11,13
Итого за 6-й день				58,36	127,86	230,775	1904,785	0,85	0,5885	59,465	327,24	13,745

7 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша манная молочная	№132	300	Крупа манная 38 Молоко 125 Вода питьевая 88,75 Сахар 7 Масло слив. 5	7,5	10,25	36,625	268,75	0,075	0,175	0,275	156,85	0,5
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				23,675	14,91	77,6	461,365	0,15	0,216	6,275	179,7	1,775
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2 Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Щи из свежей капусты	№66	300	Картофель 40 Капуста белокоч. 105 Лук 14,4 Морковь 15 Томат-паста 5 Масло раст. 6	2,04	5,79	8,01	92,4	0,03	0,03	24,03	60,17	0,78
Жаркое по- домашнему	№96	250	Свинина 87 Томатный соус 5 Картофель 253 Морковь 25 Лук 30 Масло слив. 5	13,275	13,575	24,25	304,675	0,2	0,175	5,125	36,375	2,95
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				32,585	30,195	76,79	663,57	0,26	0,321	39,335	153,005	7,158
Итого за 7-й день				56,26	45,105	154,09	1124,935	0,41	0,537	45,61	332,705	9,355

8 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша рисовая молочная	№184	300	Рис 37 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	9,2	12,8	44,3	229	0,1	0,325	1,175	267,275	0,625
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				25,375	17,46	85,275	421,615	0,175	0,366	7,175	290,125	1,9
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с фасолем	№47	300	Картофель 80 Фасоль 30 Лук 14,4 Морковь 20 Масло раст. 5	7,2	6,42	23,95	159,9	0,2	0,1	8,475	81,3	2,625
Гуляш	№523	100	Свинина 87 Лук 12 Морковь 12,5 Мука пшенич. 6 Масло раст. 6 Томатная паста 12	7,54	6,24	1,26	156,94	0,0999	0,0843	0,7259	9,7815	2,4196
Макаронные изделия отварные	№19	250	Макаронные изделия 70 Масло слив. 5	7,14	0,74	1,14	209,96	0,0762	0,0202	-	12,005	10,416
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				38,36	22,61	68,93	769,195	0,3961	0,3105	50,1509	171,8565	18,4006
Итого за 8-й день				63,735	40,07	154,205	1190,81	0,5711	0,6765	57,3259	451,9815	20,3006

9 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	№35	300	Макаронные изделия 25 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,25	11,25	25,8	233,8	0,05	0,175	1,125	132,5	0,575
Какао на молоке сгущенном	№272	200	Какао (порошок) 4 Сахар 3 Молоко сгущенное 38	3,5	3,4	22,3	130	0,02	0,12	0,16	107,24	0,84
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				15,925	16,25	76,075	507,135	0,82	0,33	1,285	250,99	2,15
Обед												
Икра свекольная	№46	100	Свекла 95,7 Морковь 94,2Лук 20,8 Томатный соус 11 Масло раст. 7 Сахар 1	2,2	6,7	10,3	110	0,03	0,05	4,18	32,36	1,45
Суп из овощей	№95	300	Картофель 200 Капуста 90 Лук 43Морковь 45 Горошек зеленый конс. 36 Масло раст. 18	5,58	7,8	18,96	169,26	0,15	-	20,46	55,8	1,5
Плов	№122	250	Мясо 86 Лук 15,75 Морковь 16,75 Масло слив. 10 Рис 67 Томат-паста 6	30,625	33,75	55,25	652,5	0,125	0,25	2,375	38,5	3,25
Компот из смеси сухофруктов	№278	200	Сухофрукты (ассорти) 20 Сахар 20	1	0,06	27,5	110	-	0,02	0,32	28,7	0,62
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				42,475	49,38	132,94	1148,975	0,305	0,38	27,335	167,86	8,68
Итого за 9-й день				58,4	65,63	212,015	1656,11	1,125	0,71	28,62	418,85	10,83

10 день

Наименование блюда	Раскладка № рецептур	Выход, гр	Закладка продуктов, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность, Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
								В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
Каша овсяная молочная	№130	300	Геркулес 38,75 Молоко 125 Сахар 7 Масло слив. 5	8,375	12,25	33,875	278,75	0,15	0,2	0,3	174,025	1,45
Чай с сахаром	№136	200	Чай 2 Сахар 15	12	3,06	13	49,28	-	0,006	6	11,6	0,54
Булочка	Пр.	50	Пр.	4,175	1,6	27,975	143,335	0,075	0,035	-	11,25	0,735
Итого				24,55	16,91	74,85	471,365	0,375	0,241	6,3	146,875	2,725
Обед												
Салат из свежей капусты	№20	100	Капуста белокоч. 98,6 Лук 12,5 Морковь 12,5 Сахар 5 Масло раст. 5	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,04	34,95	44,67	0,54
Суп картофельный с гречневой крупой	№630	300	Картофель 120 Гречневая крупа 15 Лук 14,4 Морковь 15 Масло раст. 5	14,3	9,3	6,7	215,9	1,2	1,1	5,2	27,03	3,2
Курица отварная	№110	100	Курица 204 Лук отварной 4	22,26	14,21	-	323,47	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
Картофельное пюре	№131	250	Картофель 228 Молоко 30 Масло слив. 7	4,08	7,04	26	186,96	0,14	0,14	6,92	48,54	1,42
Чай с лимоном	№393	200	Чай-заварка 2 Сахар 15 Лимон 2	0,14	0,02	11,34	45,56	-	-	3,14	14,22	0,36
Хлеб	Пр.	50	Пр.	3,07	1,07	20,93	107,215	-	0,06	-	12,5	1,86
Итого				45,26	36,72	73,62	965,005	1,48	1,46	51,55	163,86	8,615
Итого за 10-й день				69,81	53,63	148,47	1436,37	1,855	1701	57,85	310,735	11,340

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено
печатью (12) двенадцать листов
Директор МКОУ «Мирюбовская
основная общеобразовательная школа
Фатежского района, Курской области
И.В. Лобов

