

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 15
им полного кавалера Ордена Славы

П.П. Мисана МО Кореновский район

А.А. Метеревская



Утверждаю :

Организатор питания в МОБУ СОШ
№ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14,15,17,18,19,20,
24,27,34,39,41

И.В.Бабенко

2021г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (Завтраки)

Для питания детей возраста с 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Кореновского района

Разработал специалист 1 категории

Колесникова И.В.

День: День 1

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
2/41	Каша молочная с крупой	240	9,53	9,02	38,42	274,18	0,19	2,35	0,00	0,00	230,40	0,00	0,00	2,28
204	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
205	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	0,01	0,09	0,04	0,07	114,40	65,00	4,55	0,13
393	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,24	0,00	2,46	0,00	0,00	15,28	0,00	0,72	0,62
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,71	23,63	86,68	637,72	0,33	4,90	0,04	1,15	386,15	158,90	36,62	5,31

День: День 2

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	19,25	21,72	30,40	393,95	0,85	29,13	0,00	0,00	46,13	0,00	28,75	4,58
636/1	Овощи по сезону (квашенная капуста, квашенная, огурцы соленые, помидоры соленые)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
399	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,69	22,67	102,20	715,98	1,01	37,13	0,01	1,17	87,12	127,50	71,30	7,30

День: День 3

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
235	Пудинг из творога (запеченный)	200	26,72	24,20	39,74	481,92	0,10	0,82	0,12	0,00	277,84	0,00	43,38	1,20
117	Соус сметанный сладкий	17	0,74	1,27	3,95	30,50	0,02	0,22	0,00	0,00	21,57	0,00	0,00	0,05
332	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,62	0,00	0,00	0,00	0,00	8,88	0,00	1,90	0,04
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31,85	26,55	94,67	748,34	0,24	16,04	0,12	0,92	343,33	58,26	74,62	5,55

День: День 4

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК														
247	Рыба, тушенная с овощами	120	8,12	7,52	3,58	116,59	0,13	3,84	0,01	0,00	49,56	0,00	52,80	1,14
3/3	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	0,18	27,50	0,00	0,14	60,90	78,30	31,05	1,28
636/1	Овощи по сезону (капуста с морковью)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,82	0,00	0,00	0,04
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,39	16,52	107,97	661,26	0,52	54,34	0,02	1,60	185,27	222,30	139,90	8,48

День: День 5

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Плов из птицы	200	13,36	13,76	38,56	333,48	0,24	2,46	0,04	0,00	36,76	0,00	20,00	2,46
636/1	Овощи по сезону (зеленый горошек)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
14/10	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	0,06	1,82	0,00	0,00	174,78	0,00	8,50	0,60
204	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			23,22	26,91	91,28	703,65	0,46	12,28	0,05	1,17	256,01	127,50	71,05	5,82

День: День 6

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
2/41	Каша молочная с крупой	240	9,53	9,02	38,42	274,18	0,19	2,35	0,00	0,00	230,40	0,00	0,00	2,28
204	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
205	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	0,01	0,09	0,04	0,07	114,40	65,00	4,55	0,13
393	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,24	0,00	2,46	0,00	0,00	15,28	0,00	0,72	0,62
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			18,71	23,63	86,68	637,72	0,33	4,90	0,04	1,15	386,15	158,90	36,62	5,31

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
301	Птица тушенная	120	16,86	8,33	1,74	150,26	0,11	4,44	0,06	0,44	21,16	296,76	36,18	2,24
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,04	5,15	31,98	191,41	0,08	0,00	0,00	0,00	12,52	0,00	0,00	0,95
636/1	Овощи по сезону (свекла отварная)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
385	Напиток кисломолочный	200	5,60	5,00	8,00	99,40	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29

878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,72	19,87	96,22	700,88	0,47	28,84	0,11	1,91	338,67	620,76	120,23	9,42

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	11,02	14,78	10,37	218,85	0,43	1,39	0,00	0,02	48,81	5,80	1,40	1,69
3/3	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	0,18	27,50	0,00	0,14	60,90	78,30	31,05	1,28
636/1	Овощи по сезону (кукуруза консервированная)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
399	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		21,31	23,18	106,08	719,62	0,77	36,89	0,01	1,32	150,70	211,60	75,00	5,69

День: День 9

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
228	Омлет	130	12,53	19,07	10,43	264,88	0,07	0,96	0,01	0,00	90,45	58,50	9,10	0,20
5	Икра кабачковая	80	1,52	0,80	4,00	28,80	0,02	5,60	0,00	0,00	32,80	0,00	0,00	0,56
154/1	Кондитерское изделие	38	2,85	1,90	30,40	150,10	0,03	0,00	0,00	0,00	7,60	26,22	4,94	0,38
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,78	13,00	104,50	0,06	1,82	0,00	0,00	174,68	0,00	0,00	0,28
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,22	26,26	95,63	726,39	0,31	8,38	0,01	1,09	328,12	178,62	45,39	3,66

День: День 10

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	11,78	11,98	17,38	225,76	0,18	22,10	0,04	0,34	26,42	220,20	40,70	2,30
636/1	Овощи по сезону (зеленый горошек)	80	0,64	0,08	2,00	11,20	0,02	8,00	0,01	0,08	18,40	33,60	11,20	0,48
205	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87	0,01	0,09	0,04	0,07	114,40	65,00	4,55	0,13
548	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,08	0,02	200,00	0,00	0,00	21,80	0,00	2,10	5,04
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31	0,06	0,00	0,00	0,46	11,55	52,14	15,51	1,29
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80	0,08	0,00	0,00	0,62	11,04	41,76	15,84	0,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,10	17,97	81,28	577,02	0,37	230,19	0,09	1,57	203,61	412,70	89,90	10,20

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
--------------------------------------	---------	----------	-------------	--------------------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------

	238,92	227,19	948,69	6828,58	3,81	177,89	2256,20	25,05	3065,12	2777,04	760,63	46,75
--	--------	--------	--------	---------	------	--------	---------	-------	---------	---------	--------	-------

Химический состав за период (в среднем за день)													
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	D, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	22,72	23,89	94,87	682,86	0,38	17,79	225,62	2,51	306,51	277,70	76,06	4,68
	Итого	22,72	23,89	94,87	682,86	0,38	17,79	225,62	2,51	306,51	277,70	76,06	4,68