

Утверждаю

Председатель ПК «Макушинский
райпотребсоюз» М.Г. Варлакова



Директор школы МКОУ «Пионерская
СОШ» Т. Ю. Башкинова



Десятидневное меню питания учащихся с
5-11 класс (12-18 лет)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед																							
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	6,2	15,6	124,3	6,7	168,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	31,5	68,3	25,6	1,1	0,3	5,0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	8,3	20,0	29,6	321,3	16,2	347,4	7,1	0	0,2	0,1	0,1	0,6	3,7	20,3	40,0	154,3	52,4	2,5	1,5	12,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
	ГДСР 31805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
Итого за прием пищи:				15,5	27,2	88,6	643,1	22,9	516,2	9,8	0	0,4	0,2	0,1	0,8	5,2	43,1	94,8	267,1	91,0	4,8	2,1	18,1
Всего за день:				21,8	32,3	157,1	981,4	22,9	541,4	10,2	0,1	0,5	0,2	0,1	0,8	5,9	62,0	121,2	338,2	111,6	5,4	2,8	19,1

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед																							
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,9	11,5	95,9	8,0	169,4	2,3	0	0	0	0	0,1	0,6	11,4	41,8	44,3	22,9	1,2	0,5	5,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,8	5,1	20,6	143,5	0	23,6	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,4	12,7	16,1	108,0	72,5	2,5	0,8	1,3
2008	272	КОТЛЕТЫ	50	8,0	8,6	7,0	131,5	0	0	1,5	0	0	0,1	1	0,1	1,7	3,1	7,2	84,0	13,1	1,4	1,2	2,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
Рвс	31805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
Итого за прием пищи:				19,6	22,4	92,5	634,0	9,0	254,6	8,0	0,1	0,3	0,2	1	0,4	4,2	43,6	90,5	279,6	121,5	5,6	2,9	10,9
Всего за день:				27,1	33,2	154,8	1001,7	15,6	416,4	12,8	0,1	0,5	0,3	1	0,6	5,7	67,6	137,4	381,5	157,9	7,9	3,7	16,4

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед

2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	9,8	18,9	170,2	6,6	161,8	4,6	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,2	57,8	23,5	1,1	0,5	4,8
2008	265	ПЛОВ	200	14,9	17,1	41,9	369,9	1,7	212,0	3,2	0	0	0,1	0,3	0,4	4,7	16,6	20,9	181,6	43,0	1,7	2,1	5,5
1008	31805	КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0
2008	164	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7	
Итого за прием пищи:				22,2	27,9	120,1	799,8	8,3	373,8	8,0	0	0,2	0,2	0,3	0,6	6,1	40,6	66,5	280,0	74,9	3,2	2,9	11,0
Всего за день:				29,6	33,4	197,0	1177,4	8,3	396,4	8,9	0,1	0,4	0,2	0,3	0,7	6,8	64,7	98,5	373,8	102,5	4,2	3,6	12,8

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг

Обед																							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,2	17,8	137,3	5,0	161,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,8	38,4	79,6	33,2	2,0	0,9	4,3
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,2	4,2	21,9	131,4	0	23,6	0,2	0,1	0	0	0,1	0,4	6,2	11,5	45,8	16,0	0,3	0,5	0,5	
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	11,2	5,4	2,9	105,9	0,2	21,2	1,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	4,5	38,8	161,7	36,6	0,5	0,8	106,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,2	24,3	114,6	0,3	8,8	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	68,0	65,9	18,6	0,6	0,2	4,5
РДСЧ	21805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7	
Итого за прием пищи:				28,2	19,9	117,4	751,3	5,5	218,1	6,0	0,1	0,5	0,2	0	0,4	3,1	34,7	175,3	416,3	117,2	4,4	2,7	116,3
Всего за день:				35,0	25,7	177,3	1064,6	13,9	386,9	8,5	0,1	0,6	0,2	0	0,5	4,3	61,0	236,8	509,4	153,7	6,2	3,5	122,5

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед

2008	19	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	3,8	2,7	2,7	0	0	0	0	0	0	0,1	1,1	6,3	11,5	3,8	0,3	0,1	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	32,8	188,9	0	23,6	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,2	40,9	7,4	0,9	0,4	0,8
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	12,4	12,4	0,4	155,9	0,9	40,3	0,1	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,4	3,8	11,9	109,4	12,4	1,1	1,5	4,4
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
1005	31805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
Итого за прием пищи:				23,0	20,8	87,3	611,7	4,6	128,2	2,8	0,1	0,3	0,1	0,4	0,5	5,5	31,5	52,8	205,1	36,6	2,8	2,4	7,4
Всего за день:				30,3	26,0	147,2	919,9	4,6	151,8	3,1	0,2	0,5	0,1	0,4	0,6	6,6	53,6	99,5	327,4	61,5	4,5	3,0	8,1

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед

2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,6	4,9	9,7	88,4	8,4	157,3	2,1	0	0,1	0	0	0,1	0,8	8,3	28,3	42,5	20,5	1,0	0,4	4,2
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,2	5,2	19	132,4	0	26,9	0,9	0,1	0,1	0	0	0,2	0,4	11,9	17,0	64,3	23,4	0,8	0,5	1,3
2008	259	ГУЛЯШ	70/50	8,2	10,4	2,3	130,3	1,0	30,6	1,3	0	0	0,1	0,2	0,2	2,8	3,7	9,3	73,9	9,5	0,8	1,0	3,1
2008	430	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0
Итого за прием пищи:				17,9	21,5	74,4	548,6	9,4	214,8	4,5	0,1	0,3	0,1	0,2	0,5	4,5	38,1	77,9	225,2	66,4	3,8	2,2	9,3
Всего за день:				25,1	26,7	151,6	923,3	9,4	238,4	5,4	0,2	0,4	0,1	0,2	0,5	5,1	58,1	108,5	286,4	79,6	4,5	2,6	10,0

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед

2008		СУП РИСОВЫЙ	250	1,8	2,6	15,2	90,0	2,9	132,9	1,3	0	0	0	0	0,1	0,5	6,9	22,1	43,9	19,1	0,6	0,4	2,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,5	32,5	186,8	0	22,5	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10,2	9,6	40,7	7,3	0,9	0,4	0,8
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	7,3	7,7	4,2	110,0	0	0	1,0	0	0	0,1	1	0,1	1,5	3,1	5,0	67,9	8,5	1,0	1,2	2,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	164	КИСЕЛЬ	200	0	0	31,1	122,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,5	4,3	1,6	0	0	0	0
2008	3180	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
Итого за прием пищи:				19,5	18,6	114,7	686,4	3,9	215,5	5,0	0,1	0,2	0,1	1	0,3	3,0	36,6	63,5	200,1	47,6	3,0	2,4	7,3
Всего за день:				26,4	4716,9	174,3	41429,6	17,3	404,6	2105,4	0,1	0,3	0,1	1	0,5	4,2	62,2	132,4	377,0	80,1	4,5	3,2	13,2

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг

Обед																							
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	9,8	18,9	170,2	6,6	161,8	4,6	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	23,6	57,4	23,4	1,1	0,5	4,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,8	5,1	20,6	143,5	0	23,6	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,4	12,7	16,1	108,0	72,5	2,5	0,8	1,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	50	7,2	7,7	3,8	107,6	0,2	0	1,0	0	0	0,1	1	0,1	1,5	4,7	5,2	73,7	10,6	1,1	1,3	3,0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,4	2,8	3,4	39,9	1,0	60	1,3	0	0	0	0	0	0,1	2,2	6,4	7,0	4,3	0,1	0,1	0,7
2008	430	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	13,4	8,2	6,2	0,8	0	0	
Итого за прием пищи:				19,9	26,4	90,1	658,7	7,8	245,4	9,8	0,1	0,4	0,3	1	0,5	4,5	43,6	74,6	290,6	123,8	6,0	3,0	10,5
Всего за день:				26,4	31,5	152,0	971,3	7,8	269,0	10,2	0,2	0,5	0,3	1	0,5	5,3	62,5	105,3	369,9	148,7	7,4	3,7	11,5

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг

Обед

2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,0	94,3	13,0	175,1	2,2	0	0	0	0	0,2	0,8	10,8	47,4	47,0	22,4	1,1	0,4	4,6
2008	265	ПЛОВ	200	14,9	17,1	41,9	369,9	1,7	212,0	3,2	0	0	0,1	0,3	0,4	4,7	16,6	20,9	181,6	43,0	1,7	2,1	5,5
2008	442	СОК	200	0,6	0,4	32,6	140	4	0	0	0	0	0	0,2	0,2	1	40	24	18	0,8	0,1	12	
2008	3805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7	
Итого за прием пищи:				22,1	24,3	111,7	741,2	18,7	387,1	5,6	0	0,1	0,1	0,3	0,8	6,1	42,6	118,2	288,9	90,2	4,0	2,9	22,8
Всего за день:				32,6	29,9	182,7	1110,4	24,9	573,5	8,2	0,1	0,5	0,1	0,3	1,0	7,5	66,6	177,0	407,1	133,9	7,2	4,2	28,6

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,6	5,2	17,8	137,3	5,0	161,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,8	36,8	79,2	33,1	2,0	0,9	4,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	8,3	20,0	29,5	321,3	16,2	347,4	7,1	0	0,2	0,1	0,1	0,6	3,7	20,3	40,0	154,3	52,4	2,5	1,5	12,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	21,8	86,2	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	9,1	0	1,9	0	0	0
2008	31805	ХЛЕБ	60	4,7	1,0	28,2	137,0	0	0	0,2	0	0,1	0	0	0	0,4	14,2	9,9	36,3	6,8	0,4	0,3	0,7
2008		ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2
Итого за прием пищи:				19,0	26,6	107,2	728,8	31,2	515,2	12,0	0	0,6	0,1	0,1	0,9	5,4	46,3	111,8	280,8	102,2	7,1	2,3	19,4
Всего за день:				26,1	31,8	183,0	1099,2	31,2	538,8	12,3	0,1	0,8	0,1	0,1	1,0	6,4	68,4	155,6	399,2	122,5	8,0	3,5	20,1