

Утверждаю:

Директор МКОУ «Хотьковская средняя общеобразовательная школа»

_____ Т.Е.Сухорукова

МКОУ «Хотьковская средняя общеобразовательная школа» примерное 10-ти дневное меню для 5 -11 классов

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Понедельник (1 день)													
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,16	5,04	14,24	144,8	0,02	0,33	0,48	0,06	0,72	8,8	10	32,96
Мясо птицы отварное	100	24	12	30	214	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	36,6	26,7	120,1
Рагу из овощей	180	3,86	8,94	6,87	145			7,02	0,1	1,57	45,51		
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,06	22,7	92,2			3,86		0,3	14,98		
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		36,7	27,32	104, 82	742,6	0,52	15,3	11,86	0,41	5,67	119,89	51,7	198,86

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ. г.			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Вторник (2 день)													
Обед													
Рассольник «Ленинградский»	250	7,44	6	17,92	149,6	0,03	0,22	10,48	0,09	0,82	25,94	25,12	64,22
Рыба тушеная в томате с овощами	100/180	10,57	12,34	22,36	150,84			18,59	0,16	0,16	34,66		
Нарезка из помидор	50	1,1	10,16	4,6	113,92			16,2	0,03	0,5	9,1	13	16,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		23,89	29,78	91,89	625,96	0,03	0,93	48,07	0,362	3,06	93,96	40,12	128,46

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Четверг (4 день)													
Обед													
Суп картофельный с крупой	250	2,25	0,26	13,51	98,34			21,3	0,108	1,25	25,33	22,93	52,06
Котлета, рубленая из мяса птицы	100	23,8	18	79	214	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	3,36	54,6	158, 2
Рис отварной	180	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Салат из свеклы припущенной	60	0,82	2,75	4,68	47,82	0,00	0,00	4,56	0,01	0,75	19,86	12,30	24,96
Какао с молоком	200	3,845	4,065	15,763	109,135			1,560					
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,022	0,18	4	2,8	13
Итого обед		38,435	31,395	212,003	857,895	0,27	20,66	33,82	0,76	6,98	112,55	144,83	331,54

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Пятница (5 день)													
Обед													
Суп гороховый с куриным мясом	250	1,7	10,06	12,28	144			11,9	0,08	0,9	21,2	20,98	47,74
Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Картофельное пюре	180	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Икра кабачковая	50	0,89	4,18	3,61	55,93								
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		26,13	52,62	141,39	673,17	0,03	1,14	31,4	0,41	4,78	119,4	93,58	296,36

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Понедельник (6 день)													
Обед													
Щи из свежей капусты с курицей	250	1,32	3,63	6,67	61,36	0,002	1,78	22,5	0,09	0,65	27,14	13,62	31,31
Котлета, рубленая из мяса птицы	100	23,8	18	79	214	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	3,36	54,6	158, 2
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55	5	0,29	6,8	60	81	157,4
Соус красный основной	30	1,473	1,01	1,2	23, 3			1,87	0,02	0,4	4,63		
Нарезка из огурцов и помидор	100	0,98	0,15	3,73	54			16,76	0,05	0,74	18,68		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		48,053	44,87	232,21	843,26	0,162	0,16	49,43	0,812	12,47	135,01	168,82	394,25

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Вторник (7 день)													
Обед													
Суп картофельный с куриным мясом	250	2,25	0,26	13,51	98,34			21,3	0,108	1,25	25,33	22,93	52,06
Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,57	6,34	11,36	113,84			9,59	0,084	0,8	12,66		
Картофельное пюре	180	7,8	13,2	77,9	246	0,03	0,27	19,5	0,24	2	66,8	45,9	119,42
Салат из свеклы припущенной	60	0,82	2,75	4,68	47,82	0,00	0,00	4,56	0,01	0,75	19,86	12,30	24,96
Кисель фруктовый	200			19,6	40	0,5	6,5	30	0,6		9	2	
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,022	0,18	4	2,8	13
Итого обед		20,92	23,83	158,06	692,6	0,53	7,34	84,95	1,124	5,58	147,65	98,13	242,24

наименование	Выход	Содержание пищ. веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	Р
Среда (8 день)													
Рассольник «Ленинградский» с курицей	250	7,44	6	17,92	149,6	0,03	0,22	10,48	0,09	0,82	25,94	25,12	64,22
Тефтели из мяса птицы с соусом	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,03	0,27	5,01	0,19	0,93	23,88	16,85	72,46
Макароны отварные	180	8,77	9,35	92,6	336,51	0,601	1,78		0,29	2,7	4,6	54,5	157,4
Винегрет	80	1,01	8,11	6,65	103,41	0,16	17,12	4,27	0,03	9,25	17,12	14,43	31,93
Сок яблочный	200	2	0,4	40,4	92		0,2	4	0,02	2,8	14	8	14
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		31,31	34,51	198,45	987,03	0,821	20,16	23,76	0,7	17,28	99,54	133,9	385,81

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	Р
Четверг (9 день)													
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	250	4,16	5,04	14,24	144,8	0,02	0,33	0,48	0,06	0,72	8,8	10	32,96
Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4

Рис отварной	180	6,2	6,2	88,6	342	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Соус красный основной	30	1,5	1,01	1,2	23,3			1,87	0,02	0,4	4,63		
Нарезка из помидор	50	1,1	10,16	4,6	113,92			16,2	0,03	0,5	9,1	13	16,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		16	65		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		28,84	47,59	157,25	1101,62	0,24	6,61	27,25	0,542	6,8	121,13	106,5	263,92

наименование	Выход	Содержание пищ. Веществ ,г			Энергетическая ценность	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг.			
		Белки	жиры	углеводы		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
Пятница (10 день)													
Обед													
Щи из свежей капусты с курицей	250	1,32	3,63	6,67	61,36	0,002	1,78	22,5	0,09	0,65	27,14	13,62	31,31
Зеленый горошек консервированный	50	1,4	1,15	2,3	26				0,4	4,7	57,5		
Котлета, рубленая из мяса птицы	100	23,8	18	79	214	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	3,36	54,6	158,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	15,7	20,8	94,6	279	0,11	1,55	5	0,29	6,8	60	81	157,4
Соус красный основной	30	1,473	1,01	1,2	23,3			1,87	0,02	0,4	4,63		
Компот из сухофруктов	200	0,16		14,99	60,64								
Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100		0,4		0,06	0,6	10	12,2	32,8
Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,45	46,6		0,17		0,02	0,18	4	2,8	13
Итого обед		48,33	45,87	229,77	810,9	0,162	0,16	29,87	1,16	15,63	166,63	164,22	392,71

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях. «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептов , блюд и кулинарных изделий для питания школьников под. Ред. Могильного М.П., 2007 г.
3. Таблицы химического состава калорийности российских продуктов питания. Справочник М.: Де Лприн, 2007г. Скурихны И.М., Тутельян В.А.