

Утверждаю:



директор школы Н.М.Кириченко

Согласовано:

Т.М. Жугля руководитель

Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по
Брянской области в Унечском, Мглинском, Стародубском и
Суражском районах

Примерное перспективное десятидневное меню муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Нивнянской средней общеобразовательной школы Суражского района Брянской области

(11 лет и старше)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.
Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ПЕРВЫЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
102	Суп картофель гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,875	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ИТОГО			12,69	14,58	76,93	434,45	0,855	5,81	59,001	0,875	70,58	203,68	73,3	5,23

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ВТОРОЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	0	8,88	0	0	40,1	0	55,83	5,07
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
ИТОГО			44,36	53,82	106,29	1026,46	0,635	16,6	118,021	7,92	253,81	474,08	249,69	31,77

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ТРЕТИЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
49	Салат "Витаминный" с кукурузой	100	4,14	8,02	10,95	198,93	0,14	18,95	0,37	4,63	52,23	112,28	41,81	1,75
309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
295	Биточки	90	7,65	17,39	9,888	228,375	0,214	2,61	14,063	0	31,388	103,88	33,885	1,249
376	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
ИТОГО			36,53	45,21	197,198	1325,025	1,299	21,56	14,434	15,25	118,218	477,4	141,095	9,299

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
230	Рыба тушеная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,96	3,75	0	12,88	84,25	10	0,54
376	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
ИТОГО			20,94	40,61	80,28	712,64	0,765	35,43	4,111	0,88	308,93	373	85,36	4,75

№ рецепт	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ПЯТЫЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
102	Суп картофель гороховый на курином бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0,875	38,08	87,18	35,3	2,03
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ИТОГО			17	18,72	70,64	463,78	0,865	9,48	59,011	0,885	177,13	389,22	172,38	23,25

№ рецепт	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ШЕСТОЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
52	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94	0,78	0	0,18	2	187,68	522,78	153,62	4,78
288	Птица отварная	100	27	5,6	0,4	158	0,07	0	70	0	8	171	86	1,4
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
ИТОГО			51,58	36,41	162,97	1102,87	1,505	13,17	70,191	2,01	368,88	1034,79	397,6	28,73

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ СЕДЬМОЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
111	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ИТОГО			14,2	16,28	71,45	433,78	0,745	11,92	59,011	0,01	163,65	368,69	164,08	22,31

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ВОСЬМОЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
309	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0,32	0	0	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
295	Котлета	90	7,65	17,39	9,888	228,375	0,214	2,61	14,063	0	31,388	103,88	33,885	1,249
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
ИТОГО			38,06	47,51	188,398	1250,225	1,229	16,53	14,074	10,63	195,738	595,63	219,115	26,419

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	8	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	29,54	1,9	1,6
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	0	0	20	128,62	22,39	2,21
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	4,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ИТОГО			33,65	49,63	108,72	963,03	0,915	4,59	60,551	3,43	178,65	460,2	161,37	25,03

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
291	Плов из отварной птицы	200	18,853	15,6	18,626	503,293	0,2	0,893	0,733	2,507	30,147	273,68	49,173	3,107
376	Чай с сахаром	15/200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб	50	3	0,6	20	98,5	0,075	0	0,001	0	14	65	21	1,8
	Батон простой	50	4	0,5	26,5	98,2	0,55	0	0	0	11,5	49,5	17	1
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0	1	2	0	0
ИТОГО			27,593	25,01	90,136	851,113	0,855	30,343	61,564	2,707	110,187	425,56	106,263	7,037