

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

(6,6 - 10 лет)

Сборник рецептур 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														
175	Каша вязкая молочная из пшена и риса с изюмом	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
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
	Масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	0	0	88,5	0	0,5	1	0	0
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9	2,2
ИТОГО			10,3	19,21	88,94	508,1	0,735	16,57	88,581	1,04	114,05	206,36	66,02	5,9

№ 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	1,14	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	50,82	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	180	15,79	16,83	104,21	605,72	0,288	0	0	9,558	2,79	132,066	24,66	2,79
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			34,78	43,34	185,548	1257,725	1,267	21,56	14,434	14,188	117,908	462,726	138,355	8,989

№ 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 белокачанной 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
	Апельсин	100	8	0,9	0,2	35,8	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО			28,94	41,51	80,48	748,44	0,805	95,43	4,161	1,08	342,93	396	98,36	5,05

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	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														
183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	1,14	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	0,03	16	0,03	0,63	16	11	9	2,2
ИТОГО			15,61	16,62	83,78	511,67	0,815	20,44	59,091	1,87	247,21	426,72	198,13	26,33

№ рецепт сбор	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич ценность (ккал)	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	180	10,476	17,532	90	537,246	0,702	0	0,162	1,8	168,912	470,502	138,258	4,302
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			50,416	34,462	152,97	1043,176	1,427	13,17	70,173	1,81	350,112	982,512	382,238	28,252

№ 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														
182	Каша жидкая молочная пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	0	1,17	0	0	138,1	0	47,6	1,23
377	Чай с лимоном	15/200	4,51	1,14	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
	Апельсин	100	8	0,9	0,2	35,8	0,04	60	0,05	0,2	34	23	13	0,3
ИТОГО			27,02	23,06	91,56	649,83	0,675	64,84	59,061	0,21	311,15	325,04	197,68	22,75

№ 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	180	15,79	16,83	104,21	605,72	0,288	0	0	9,558	2,79	132,066	24,66	2,79
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			36,31	45,64	176,748	1182,925	1,197	16,53	14,074	9,568	195,428	580,956	216,375	26,109

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,308	46,368	292,5	0	0	1,386	3,078	17,64	26,586	1,71	1,44
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	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	0	2	4	0	0
ИТОГО			32,5	57,138	103,668	1005,53	0,915	4,59	119,397	3,088	177,69	459,246	161,18	24,87

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	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	180	16,968	14,04	16,763	452,964	0,18	0,803	0,659	2,256	27,132	246,312	44,256	2,796
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			25,708	23,45	88,273	800,784	0,835	30,253	61,49	2,456	107,172	398,192	101,346	6,726