Согласовано:
Начальник ТО Управления .
Роспотребнадзора по РО
Главный государственный санитарный врач
по г.Таганрогу Неклиновскому,
М-Курганскому, Куйбышевскому районам
_____С.А.Мусиенко»

Утверждаю:
Директор МБОУ Миллеровской СОШ
им. Жоры Ковалевского
_____А.Н. Крикуненко
« » 2020г.

Перспективное десятидневное меню

МБОУ Миллеровской СОШ имени Жоры Ковалевского на 2020-2021 учебный год

Рецепты блюд взяты из «Сборника технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений» Л.С. Коровка, Л.Е. Голунова, М.П. Могильного, Марчука

2020-2021 уч. год

День: понедельник Неделя: первая Сезон:осеннее-зимний Возрастная категория: с7 лет до 11 лет и с 11 лет старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
11	Бутерброд с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,53	0,19		409,38	1,79	24,73	1,75
184	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	0	0.2	0	0	8.15	0,02	1,79	0,02
	Хлеб ржаной	50	3.8	0.45	24.8	113.0								
	итого		15,43	25,15	56,55	514,120	0.23	0,73	0,19	0	417,8	1,81	26,52	1,72
	обед													
45	Суп фасолевый	250	1,86	4,07	4,34	72,95	0,05	3,1	0,01	0,12	12,19	61,87	14,09	1,87
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		31,5	124		1,8			18		4	0,2
	Хлеб пшеничный	150/200	3,8	0,45	24,8	113,0								
127	Каша гречневая рассыпчатая	200	22,4	4,8	132	662,8	0,03	0			124	92		3,8
114	Печень- по строгановски	100	12,53	2,59	2,07	73,5								
	Огурец солёный	80	0,6	0	1,3	9,8								
	Итого		40,89	11,91	194,71	1046,25	0.08	4,9	0,01	0,12	154,19	153,87	18,9	5,87
	ВСЕГО за день		56,32	37,06	251,27	1560,32	0,310	5,63	0,21	0,24	571,99	155,68	201,1	7,59

День: вторник **Неделя:** первая **Сезон:** осеннее-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11лет и с 11лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
	Булочка	100	3,38	5,21	12,98		0.05	0,45	0	0	92.93	30.41	11.93	0.36
184	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.64
	итого		3.78	5.31	28.04	60.66	0.051	0.65	0	0	103.13	30.41	11.93	2
	обед													
17	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7,9	24,7	141					17,6			0,52
131	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6.82	0.77	0.58	187.38	0.133	0	0.022					2.61
106	Гуляш из свинины	120	23,4	6,96	2,59	125,70								0.64
	СОК	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
	Хлеб пшеничный,	150/200	3,8	0,45	24,8	113,0								
	Хлеб ржаной	80/120	11,2	8,45	64,56	314,66	0,0014	0,2			27,8			2,16
	ВСЕГО за день		30,22	20,77	105,06	798,7	0,1858	21,9	0,022		46,15	80,15	10,65	6,86

День: среда **Неделя:** первая **Сезон:**осеннее-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
205	Оладьи с маслом, повидлом, сахаром	165	16	18	42.3	399								
725	Какао с молоком	200	4,9	4,4	24,9	153,3	0,0014	0,2			10,2			1,64
24	**ОБЕД** Суп картофельный с бобами	250	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	6,04	0,04		21,16			0,78
129	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6.82	0.77	0.58	187.3	0.133	0	0.022					2.61
98	Рыба тушенная в томате с овощами	150	35,5	24,6	23,7	294								
59	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1.63	3	8.17		0.02	1.27			34.2	4		1
118	Кисель витаминизированный	200	0.5	-	12.9	66.6		0.02			16			2.2
	Хлеб пшеничный Хлеб ржанной	150/200 80/120	3.8	0.45	24.8	113.0								
	ИТОГО		**48.25**	**28.82**	**70.15**	**660.9**	**0.133**	**0,02**	**0.002**		**16**			**4.81**
	ВСЕГО за день		**66.33**	**51.47**	**235.74**	**743,86**	**0,0814**	**6,26**	**0,04**		**47,36**			**9.87**

День: четверг **Неделя:** первая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Кондитерское изделие	70	37,2	45,33	41,05	747,09								
181	Чай с лимоном	200 100	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
		75/100												
	ИТОГО		**41,4**	**45,88**	**80,91**	**920,75**	**0,0014**	**0,2**			**10,2**			**1,64**
	ОБЕД													
21	Рассольник ленинградский	250	7	7,9	24,7	141					17,6			0,52
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
124	Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 75/100 40/60	37,2	45,33	41,05	747,09								
	ИТОГО		**11,2**	**8,45**	**64,56**	**314,66**	**0,0014**	**0,2**			**27,8**			**2,164**
	ВСЕГО за день		**52,6**	**54,33**	**145,47**	**1235,41**	**0,0028**	**0,4**			**38**			**3,804**

День: пятница **Неделя:** первая **Сезон:**осеннее-зимний **Возрастная категория:** с7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Веществ (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Чай с лимоном Кондитерское изделие	200 70	0,4 22.4	0,1 4,8	15,06 132	60,66 662,8	0,0014 0.03	0,2 0			10,2 12.4	 92		1,64 3.8
	ИТОГО		**20,05**	**12,36**	**41,17**	**488,66**	**0,1344**	**21,7**	**0,022**		**31,55**	**80,15**	**10,65**	**13,54**
	ОБЕД													
57	Суп картофельный с рисом	250	2,5	10,4	11,4	150,4								
118	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
134	Макаронные изделия отварные	200	7,85	0,814	1,254	231,0	0,083	0	0,022	0	13,20	0	0	11,45
10	Отварные сосиски Капуста квашенная	100 60	8 0,6	11 0	0,06 1,3	123 9,8	0,05	21,5	0	-	8,15	80,15	10,65	0,45
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	75/100 40/60	3,8	0,45	24,8	113,0								

ИТОГО		**6,7**	**10,95**	**51,26**	**324,06**	**0,0014**	**0,2**			**10,2**			**1,64**
ВСЕГО за день		**26,75**	**23,31**	**92,43**	**851,72**	**0,1358**	**21,9**	**0,022**		**41,75**	**80,15**	**10,65**	**15,18**

День: понедельник Неделя: вторая Сезон:осеннее-зимний Возрастная категория: с7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
11	Бутерброд с сыром	100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,53	0,19		409,38	1,79	24,73	1,75
184	Чай с сахаром	200	0	0	4,99	19,95	0	0.2	0	0	8.15	0,02	1,79	0,02
	Хлеб ржаной	50	3.8	0.45	24.8	113.0								
	итого		15,43	25,15	56,55	514,120	0.23	0,73	0,19	0	417,8	1,81	26,52	1,72
	обед													
45	Суп фасолевый	250	1,86	4,07	4,34	72,95	0,05	3,1	0,01	0,12	12,19	61,87	14,09	1,87
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		31,5	124		1,8			18		4	0,2
	Хлеб пшеничный	150/200	3,8	0,45	24,8	113,0								
127 114	Каша гречневая рассыпчатая Печень- по строгановски Огурец солённый	200 100 80	22,4 12,53 0,6	4,8 2,59 0	132 2,07 1,3	662,8 73,5 9,8	0,03	0			124	92		3,8
	Итого		40,89	11,91	194,71	1046,25	0.08	4,9	0,01	0,12	154,19	153,87	18,9	5,3 7
	ВСЕГО за день		56,32	37,06	251,27	1560,32	0,310	5,63	0,21	0,24	571,99	155,68	201,1	7,9

День: вторник **Неделя:** вторая **Сезон:** осеннее-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11лет и с 11лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
	Булочка	100	3,38	5,21	12,98		0.05	0,45	0	0	92.93	30.41	11.93	0.36
184	Чай с сахаром	200	0.4	0.1	15.06	60.66	0.0014	0.2			10.2			1.64
	итого		3.78	5.31	28.04	60.66	0.051	0.65	0	0	103.13	30.41	11.93	2
	обед													
17	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7,9	24,7	141					17,6			0,52
131	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6.82	0.77	0.58	187.38	0.133	0	0.022					2.61
106	Гуляш из свинины	120	23,4	6,96	2,59	125,70								0.64
	СОК	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
	Хлеб пшеничный,	150/200	3,8	0,45	24,8	113,0								
	Хлеб ржаной	80/120	11,2	8,45	64,56	314,66	0,0014	0,2			27,8			2,16
	ВСЕГО за день		30,22	20,77	105,06	798,7	0,1858	21,9	0,022		46,15	80,15	10,65	6,86

День: среда **Неделя:** вторая **Сезон:**осеннее-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	В2	Е	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак													
205	Оладьи с маслом, повидлом, сахаром	165	16	18	42.3	399								
725	Какао с молоком	200	4,9	4,4	24,9	153,3	0,0014	0,2			10,2			1,64
24	**ОБЕД** Суп картофельный с бобами	250	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	6,04	0,04		21,16			0,78
129	Каша пшеничная рассыпчатая	200	6.82	0.77	0.58	187.3	0.133	0	0.022					2.61
98	Рыба тушенная в томате с овощами	150	35,5	24,6	23,7	294								
59	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1.63	3	8.17		0.02	1.27			34.2	4		1
118	Кисель витаминизированый	200	0.5	-	12.9	66.6		0.02			16			2.2
	Хлеб пшеничный Хлеб ржанной	150/200 80/120	3.8	0.45	24.8	113.0								
	ИТОГО		**48.25**	**28.82**	**70.15**	**660.9**	**0.133**	**0,02**	**0.002**		**16**			**4.81**
	ВСЕГО за день		**66.33**	**51.47**	**235.74**	**743,86**	**0,0814**	**6,26**	**0,04**		**47,36**			**9.87**

День: четверг **Неделя:** вторая **Сезон:** осенне-зимний **Возрастная категория:** с 7 лет до 11 лет и с 11 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Кондитерское изделие	70	37,2	45,33	41,05	747,09								
181	Чай с лимоном	200 100	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
		75/100												
	ИТОГО		**41,4**	**45,88**	**80,91**	**920,75**	**0,0014**	**0,2**			**10,2**			**1,64**
	ОБЕД													
21	Рассольник ленинградский	250	7	7,9	24,7	141					17,6			0,52
168	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
124	Плов из отварной птицы Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 75/100 40/60	37,2	45,33	41,05	747,09								
	ИТОГО		**11,2**	**8,45**	**64,56**	**314,66**	**0,0014**	**0,2**			**27,8**			**2,14**
	ВСЕГО за день		**52,6**	**54,33**	**145,47**	**1235,41**	**0,0028**	**0,4**			**38**			**3,84**

День: пятница **Неделя:** вторая **Сезон:**осеннее-зимний **Возрастная категория:** с7 лет до 11 лет и 11 лет и старше

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Веществ (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mq	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Чай с лимоном Кондитерское изделие	200 70	0,4 22.4	0,1 4,8	15,06 132	60,66 662,8	0,0014 0.03	0,2 0			10,2 12.4	92		1,64 3.8
	ИТОГО		**20,05**	**12,36**	**41,17**	**488,66**	**0,1344**	**21,7**	**0,022**		**31,55**	**80,15**	**10,65**	**13,54**
	ОБЕД													
57	Суп картофельный с рисом	250	2,5	10,4	11,4	150,4								
118	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,1	15,06	60,66	0,0014	0,2			10,2			1,64
134	Макаронные изделия отварные	200	7,85	0,814	1,254	231,0	0,083	0	0,022	0	13,20	0	0	11,45
10	Отварные сосиски Капуста квашенная	100 60	8 0,6	11 0	0,06 1,3	123 9,8	0,05	21,5	0	-	8,15	80,15	10,65	0,45
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	75/100 40/60	3,8	0,45	24,8	113,0								

ИТОГО		**6,7**	**10,95**	**51,26**	**324,06**	**0,0014**	**0,2**			**10,2**			**1,64**
ВСЕГО за день		**26,75**	**23,31**	**92,43**	**851,72**	**0,1358**	**21,9**	**0,022**		**41,75**	**80,15**	**10,65**	**15,18**