

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОТУФС

Роспотребнадзор

Сихотринском, Белоглинском

Новопокровском районах

В. А. Мишнев

2013 г.



Примерное двенадцатидневное меню 11-17 лет

МБОУ СОШ № 13 МО Новопокровский район на 2013- 2014 уч. год.

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность кк	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ДЕНЬ 1 Завтрак															
494	Мясо кур жареное	60	9.3	7.8	0.6	178	5	0,1	0	12,3	0	12,3	0,02	1	
332	Макароны отварные	200/5	3.4	6.1	22.8	193	0	0	0	7,8	0	7,8	0	1	
	Овощи по сезону	70	1.4	10.1	6.8	81	6	0,02	0,02	10	0,02	10	0,02	1,2	
	Хлеб	60	5,2	0,4	37.6	100	0	0	0	20.2	0	20.2	0	1,8	
	Сок	200	0,12		12,4	48	0,1	0,1	0	12,3	0	0	0,02	0	
	Итого :		21.5	28	96.5	698	25,4	0	0	7,8	0,32	57	0	5.1	
ДЕНЬ 2 Завтрак															
302	Каша молочная рис с маслом	200/5	5.8	9.2	31.8	240		0	0	20.2	1	0,1	0,1	1	6,6

1,3	Булочка с сыром и маслом	50,15,10	4.7	7.9	7.3	123					0,3	0	0	1,6	1,4
693	Чай	200	-	-	14	61			54	0	0,04	14	2,8		
	Хлеб п	60	5.2	0.4	37.6	100				14,4	0.6	0.3	4,5	0.1	
	Итого :		20.6	22.5	109.2	683				15,7	0,7	0,4	2,3	9,9	

ДЕНЬ 3 Завтрак

489	Рагу из мяса птицы	250	8.9	4.9	10.8	280				7	2	0,2	28,8	3	
	Овощи по сезону	70	1.4	10.1	6.8	81				6	0,02	0,02	10	1,2	
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112				0	0	0	20,2	1,8	
685	Чай	200	-	-	14	61			54	0	0,04	14	2,8		
	Итого:		18.5	11	88.4	600				10,2	0,1	0,1	120,8	6,7	

ДЕНЬ 4 Завтрак

450	Шницель натур.рублен.	60	13	6.8	5.6	136				0.8	0.2	0	8.1	0.8	
297	Каша перловая со слив.масл.	200/5	3.0	4.0	21.3	136				0,5	0,2	0,2	24,8	5	
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112				0	0	0	20,2	1,8	
	Овощи по сезону	70	1.4	10.1	6.8	124				6	0,02	0,02	10	1,2	
685	Кофейный напиток	200	4.9	5.0	32.5	190				14.4	0.6	0.3	274.5	0,1	
	Итого:		26.6	27.8	97	733				26	1,02	0,52	359,8	4,9	

ДЕНЬ 5 Завтрак

376	Рыба тушеная с овощами	60	10.6	5.1	5.6	112				1,4	0.1	0,1	20,9	0,5	
520	Картофель отварной	200/5	2.1	5.5	14.5	183				4,8	0,2	0,2	47	1	

639	Компот из сухофруктов	200	0,12		12,4	48									
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
	Овощи свежие	70	1.4	10.1	6.8	124					6	0,02	0,02	10	1,2
	Итого :		24.2	29.4	100.3	695					25,4	0.92	0,52	341,8	10,1
ДЕНЬ 6 Завтрак															
451	Котлета из говядины	60	15.7	6.2	8.0	131					0,8	0,2	0	8,1	0,8
297	Каша ячневая с масл.	200/5	3.4	6.1	22.8	163					0	0	0	7,8	1
	Овощи по сезону	70	1.4	10.1	6.8	81					6	0,02	0,02	10	1,2
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
	Сок	200	0	0	15	61					54	0	0,04	44	2,8
	Итого :		19.4	19.8	98.3	660					15,7	0,7	0,4	652,3	9,9
ДЕНЬ 7 Завтрак															
302	Каша манная с масл.	250/5	4.8	8.2	30.4	222					1	0,1	0.1	145	6,6
302	Булочка с сыром и маслом	40\15\10	4.7	7.9	7.3	173					0,3	0	0	212,6	1,4
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
692	Чай	200	-	-	14	61				54	0	0,04	14	2,8	
	Итого :		25	17.6	90.1	654					60,8	0.22	0.24	60.1	8
ДЕНЬ 8 Завтрак															
492	Плов из куриного мяса	250	8.6	4.2	21.8	324					3.6	0.2	0.1	26	4
	Овощи св	70	2.5	4.6	10.7	94					6	0.2	0,2	10	1,6

	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20.2	1.8
639	Компот из сухофруктов	200	0,12		12,4	48									
	Итого :		22.6	23.3	105.1	671					23,5	0,92	0.6	424,9	5.5

ДЕНЬ 9 Завтрак

488	Мясо птицы тушеное	60	13	6.8	5.6	136					0.8	0.2	0	8.1	0.8
297	Каша гречневая	200\5	5.8	5.2	28.4	186					0,6	0,2	0,2	24	5
	Овощи по сезону	70	1.4	10.1	6.8	124					13,9	0	0	15,1	0,5
693	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190					0	0	0	20,2	1,8
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
	Итого :		19.3	21.1	79.5	726					74.1	0,3	0,34	147,2	6,6

ДЕНЬ 10 Завтрак

1,3	Бутерброд с масл.слив. на булке	50/10	4.7	7.9	7.3	223					0,3	0	0	212,6	1.4
366	Запеканка творожная со сметаной	150,15	5,3	8.5	19,6	235					0.3	0,2	0,1	130	1.2
685	Чай	200	-	-	14	61					54	0	0,04	14	2,8
	Итого :		63.7	21.5	107.8	635					16	0.9	0,5	782.3	11,1

ДЕНЬ 11 Завтрак

433	Сосиска	60	13.9	6.5	4.0	132					3,6	0,2	0,1	26	2
332	Вермишель товар с маслом	200/5	5.8	5.2	28.4	186					0,6	0,2	0,2	24	5
	Чай	200	2.5	3.6	28.7	152					4,4		0,6	0,3	274,5
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0		0	0	20,2

	Овощи по сезону	70	1.4	5.1	8.9	68					6		0,02	0,02	10
	Итого :		19.4	19.8	98.3	690					5,7		0,7	0,4	652,3

ДЕНЬ 12 Завтрак

376	Минтай тушеный в соусе	60	13.9	6.5	4	132					0,8	0,2	0	8,1	0.8
520	Картофель отварной	200/5	3.4	6.1	22.8	163					0	0	0	7,8	1
685	Чай	200	-	-	14	61					54	0	0,04	14	2,8
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
	Овощи по сезону	70	1.3	0.6	14.2	87					6	0,02	0,2	10	1,6
	Итого :		23.8	13.6	92.6	673					60,8	0.22	0.24	60.1	8

ДЕНЬ 13 Завтрак (резервный)

113	Борщ со свежей капустой	250	2.2	5.3	16.2	121					3,5	0,7	0,2	47	1,2
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
1,3	Бутерброд с масл.слив. на булке	50/10	4.7	7.9	7.3	223					0,3	0	0	21,6	1.4
685	Чай	200	-	-	14	61					54	0	0,04	14	2,8

139	Суп гороховый с говяд.	250	6.2	5.6	22.3	167					2,6	0,5	0,3	53	1.3
	Хлеб	60	5.2	0.4	37.6	112					0	0	0	20,2	1,8
1,3	Бутерброд с масл.слив. на булке	50/10	4.7	7.9	7.3	223		0,3			0	0	0	21,6	1.4
685	Чай	200	-	-	14	61		54			0	0,04	14	2,8	