

Согласовано:

Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Новосибирской области
В Мошковском районе

Дьяченко Е.Г. 

« 18 » 09 2019г

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ № 16

г. Болотного Болотнинского района Новосибирской области

Захаров В.А.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МКОУ СОШ № 16

Категория с 11 лет и старше

На 2019-2020 учебный год

ПЛАН-МЕНЮ

Учащихся МКОУ СОШ № 16

Категория с 11 лет и старше

День 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

№репс	Наименование блюда	Выход(г)	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
306,00	каша рисовая молочная с маслом	200/5			314,89	7,89	3,7645,35	56,69	0,1	0,02	0,46	0	7,42	48,7	15,6	0,38
	крупя рисовая		44,4	44,4												
	молоко		164,2	164,2												
	соль		1	1												
	сахар		6	6												
382,00	чай с медом	200			48,64	0,12	0	12,04	0	0	0,07	0	2,6	26,2	7,64	0,65
	чай-заварка		45	45												
	сахар		13,5	13,5												
	мед		13,5	13,5												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0,05	0,00	0	0,00	2,40	3	0,05	0,02
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
Обед																
20	салат из свеклы с изюмом	100			0,71	5,03	8,14	80,73	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49
	свекла		116	90												
	чеснок		0,6	0,5												
	растительное масло		10	10												
42	суп рыбный из консервов	250			135,85	10,18	2,6	16,65	0,008	0,09	2,8	8	108	164	54,4	1,3
	сайра консерва		40	40												
	картофель		94,2	64												
	морковь		20,8	20,8												
	лук		18	16,4												
	крупя(пшено)		16	16												
97	сосиска отварная	50			208,16	10,12	17,92	1,6	0	0	0	0	29,76	127,2	16	1,44
	сосиски		51	50												
186	макаронны	150			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
867	компот из сухофруктов	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0	0,09	2,46	52,15	86,4	41,4	1,41

	масло сливочное		5	5															
	мука		50	50															
107	томатное пюре		7,5	7,5															
	пюре гороховое	180																	
	горох				328,18	23,06	5,12	50,84	0,06	0,13	1,35	18,15	36,4	86,2	27,1	1			
	масло сливочное		5	5															
233,00	кисель из концентратов	200																	
	концентрат киселя		24	24	116,19	1,36	0	29,02	1,29	0,04	1,11	1,48	59,6	54	38,9	1,24			
	сахар		10	10															
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,06	0,56	0	12	39	8,4	0,6			
	хлеб ржаной	120			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3			
	итого				1590,43	83,89	61,37	194,54	17,48	0,67	7,91	40,61	597,46	971,59	209,4	8,98			

День 4

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

№рец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																			
39	масло сливочное	10																	
311	каша манная с маслом	200/5			66,06	0,8	7,25	0,13	0,05	0,00	0	0,00	2,40	3	0,05	0,02			
	крупа манная		40	40	245,59	9,97	4,05	42,32	0,04	0,12	0,49	0,96	203	205,33	45,86	1,06			
	молоко		166,7	166,7															
	масло сливочное		5	5															
	сахар		5,3	5,3															
97	сыр порционный	20			37,77	2,46	3,1	0	0,03	0,01	0	0,17	107	57,78	5,35	0,12			
	сыр твердый		21,4	20	79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07			
433	кофейный напиток на молоке	200																	
	кофейный напиток		8	8															
	сахар		15	15															
	молоко		50	50															
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3			
Обед																			
100543	салат с зеленым горошком	100			136,92	3,84	7,74	13,02	0,04	0,02	0,02	4,7	138,04	90,35	31,82	1,33			
	лук		17,9	15															
	яйца		20	20															
	горошек зеленый		50	50															
	масло растительное		15	15															
632	суп харчо	250			195,6	10,22	6,69	23,72	0,18	0,2	1,05	2,16	79,86	230,44	54,02	2,85			
	крупа рисовая		6,36	6,36															
	лук		8,64	7,27															
	томатная паста		2,73	2,73															
	говядина		9	9															
306	вермишель отварная	180			125,28	3,66	3,53	20,85	0	0,03	0	0	7,59	0	0	0,61			

	сахар		1,2	1,2												
	масло растительное		5	5												
36	суп картоф.с горохом	250			181,95	6,59	6,47	22,71	0,23	0,17	1,09	6,17	53,83	158,73	45,65	2,08
	картофель		66,8	50												
	горох		20,3	20												
	лук		12	10												
	морковь		15,6	12,5												
	масло растительное		5	5												
186	макароны	180			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
238	бефстроганов из печени	120			208,48	15,35	14,15	4,92	6,47	0,1	4,92	0,52	16,7	205,06	20,05	5,59
	печень говяжья		106	88												
	масло растительное		8	8												
	мука		5	5												
	молоко		10	10												
	лук		12,6	12,6												
867	компот из сухофруктов	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0	0,09	2,46	52,15	86,4	41,4	1,41
	смесь сухофруктов		20	20												
	сахар		20	20												
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	хлеб ржаной	120			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	итого				1592,50	52,33	53,97	227,71	11,99	1,34	10,39	14,63	608,95	1118,32	353,62	16,87

День 8

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

№репс	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
99	каша ячневая молочная	200/5			246,87	7,23	6,67	39,54	0,1	0,14	0,58	0	15,56	94,9	33,1	1,12
	крупа ячневая		44,8	44,8												
	молоко		100	100												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
39,00	масло сливочное															
5	яйцо варенное	1шт			56,52	5,19	3,83	0,31	0,1	0,02	0	0	20,78	68,27	4,27	0,89
72	кофейный напиток на молоке	200			79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07
	кофейный напиток		8	8												
	сахар		15	15												
	молоко		50	50												
	хлеб пшеничный															
Обед																
236	салат картофельный с кукурузой	100			90,08	1,51	5,24	8,82	0	0,03	0,56	0	21,78	26,5	11,5	0,49

	картофель		34,7	26												
	кукуруза консервированная		41,6	25												
	огурцы свежие		25	20												
	масло растительное		5	5												
	морковь		31,4	25,1												
68	суп с фрикадельками	250			134,71	3,51	2,19	24,29	0,2	0,12	0,67	8,61	24,9	80,68	32,9	1,17
	картофель		107	80												
	морковь		10	8												
	лук		5	4												
	масло растительное		5	5												
	говядина(фарш)		39	29												
65	курица , запеченная,соус	100/20			199,11	5,42	4,52	35,32	0,04	0,21	4,47	18,19	62,37	147,38	51,07	1,85
	курица свежая		120	100												
	масло растительное		5	5												
	мука		5	5												
149	перловка отварная	180			329,68	19,5	17	24,67	0	0,18	0	0,42	15,02	185,54	74,07	2,82
	крупа перловая		80	80												
	масло сливочное		5	5												
558	компот из кураги	200			185,1	1,43	0	44,76	0,08	0,01	0,07	1	52,15	86,4	41,4	4,41
	курага		20	50												
	сахар		20	20												
	хлеб ржаной	120			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
	итого				1461,95	48,99	40,96	219,64	4,03	0,76	6,71	28,68	277,86	577,63	263,11	13,82

День 9

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

Перец	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак															
117,00	запеканка творожная с повидлом	200/10			362,66	27,32	18,08	19,84	0,2	0,08	0,78	0,54	293,86	382,86	40,4	1,18
	творог		141	139,5												
	крупа манная		9,7	9,7												
	яйца		10шт	4,5												
	сахар		9,7	9,7												
	сметана		5,2	5,2												
	масло сливочное		5,2	5,2												
	повидло		20	20												
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0,05	0,00	0	0,00	2,40	3	0,05	0,02
пт	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3

	вода		68	68												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
249,00	какао на молоке	200			169,82	6,2	6,4	22,36	0,28	0,04	0,24	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	молоко		90	90												
	сахар		6,5	6,5												
	какао-порошок		1,65	1,65												
пт	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
68,00	сыр порционный	20			37,77	2,46	3,1	0	0,15	0,06	0,44	0,36	234	151,6	17,54	0,74
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0,05	0,00	0	0,00	2,40	3	0,05	0,02
	Обед															
4	салат из сборных овощей	100			88,07	1,51	5,08	9,6	0,15	0,03	0,56	16,69	40,19	28,44	16,05	0,6
	капуста		50	50												
	морковь		30	30												
	помидоры		5,88	5												
	огурцы		5,26	5												
	масло растительное		10	10												
44	суп свекольный на м/б-не со см	250			91,025	4,6	2,12	12,7	0,01	0,12	1,2	12,3	6,02	177,05	32,5	1,3
	свекла		16	12,8												
	картофель		15	11,2												
	моковь		8	6,4												
	лук		4,2	4,2												
	томатная паста		1	1												
	сметана		4	4												
	бульон мясной		120	120												
63	азу	100			144,5	4,38	6,32	17,54	0,08	0,06	0,81	39,72	98,02	74,21	33,64	1,48
	говядина		212,1	157,6												
	томатная паста		6,1	6,1												
	масло растительное		15,2	15,2												
	огурцы соленые		45,5	24,2												
	лук		30,3	24,2												
	мука		3	3												
306	вермишель отварная	180			125,28	3,66	3,53	20,85	0	0,03	0	0	7,59	0	0	0,61
	макаронные изделия		34	34												
	масло сливочное		4,5	4,5												
256	напиток из шиповника	200			46,87	0,68	0	21,01	20	0,01	0,06	36	11,2	13,5	6,2	0,32
	шиповник		20	20												
	сахар		15	15												
	хлеб ржаной	120			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	3,5	0,01	0	0,2	8	18	5	0,7
					1225,12	37,16	42,71	182,1	24,27	0,44	4,33	106,35	647,98	738,92	166,71	7,43

День 11

сезон: осенне-зимний

Возрастная категория с 11 лет и старше

№репс	Наименование блюда	масса, г	Брутто(г)	Нетто(г)	эн.цен.ккал	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак																
162	каша овсянная молочная	200/5			192,62	6,33	6	28,33	0,17	0,04	0,47	0,21	120,4	175,7	18,85	0,98
	крупa гекулес		30	30												
	молоко		106,7	106,7												
	сахар		5	5												
	масло сливочное		5	5												
697	кофейный напиток на молоке	200			79,78	1,33	0,94	13,37	0,01	0,01	0,08	0,26	51,3	36	5,6	0,07
	кофейный напиток		8	8												
	сахар		15	15												
	молоко		50	50												
	хлеб пшеничный	65			71,7	2,28	0,27	14,07	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3
39	масло сливочное	10			66,06	0,08	7,25	0,13	0,05	0,00	0	0,00	2,40	3	0,05	0,02
Обед																
100501	салат овощной с фасолью	100			70,97	0,57	5,07	5,77	1,24	0,06	22,05	75,98	32,03	41,7	18,2	0,76
	картофель		55	55												
	моковь		10	10												
	фасоль		5,1	5												
	огурцы консервированные		5,6	5												
	лук		10	10												
	масло растительное		10	10												
33	рассольник ленинградский	250			149,86	2,85	6,21	19,96	0,18	0,11	0,58	8,72	25,89	85,41	31,89	1,16
	картофель		80	60												
	крупa перловая		4	4												
	морковь		10	8												
	лук		5	4												
	огурцы соленые		14	12												
	масло растительное		4	4												
	сметана		8	8												
255	биточки из говядины,соус	100/20			175,84	10,43	8,72	13,81	0,07	0,06	9,63	0,01	61,75	250,5	29,85	2,64
	говядина		60	60												
	хлеб пшеничный		13	13												
	молоко		16	16												
	масло сливочное		5	5												
186	каша гречневая рассыпчатая	180			236,79	8,73	5,43	45	0,03	0,84	2,46	0	14,24	202,62	135,27	4,54
	крупa гречневая		46	46												
	масло сливочное		4,5	4,5												
137	компот из яблок	200			107,98	0,16	0,16	27,52	0	0,02	0,07	2,56	6,24	3,96	3,24	0,28
	сахар		12	12												
	яюлки		22,7	20												
	хлеб ржаной	120			68,4	1,59	0,3	14,49	0	0,03	0,28	0	6	19,5	4,2	0,3

			1672,05	56,42	63,89	216,36	5,3	0,59	6,41	62,85	515,43	544,8	213,29	9,89
итого														
			Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
вторая неделя	н.цен.ккал		Б	Ж	У	А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	Fe	
фактическое количество	8406,98		280,46	286,96	1178,28	51,45	4,74	69,02	404,50	2870,14	4621,22	1430,18	67,44	

М

Витаминизация 3х блюд витамином "С"

из расчета 20/25 мл на 1 ребенка

Меню составлено на основании сборника нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников 2012г; сборника технологических нормативов 2008г; сборника технологических нормативов 2004г