

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
№ 144 от « 01 » сентября 2021г.

Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания обучающихся МБОУ Глубокинской школы
Краснинского района Смоленской области
в возрасте от 11 до 17 лет

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1 (мг)	A (мкг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	100	1,552	5,163	9,71	84,8	0,2	202,37	10,65	3,3	103	50,9	16,44	0,559
271	Котлета "Домашняя"	100	5,59	10,68	6,32	135	0,07	21,4	0,15	0	8,09	54,96	8,22	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	39,86	280	0,11	46,44	0	0	26,39	220,35	90,52	2,73
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,346	0	25,16	100,16	0,034	0	0	0	18,7	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
	Всего за 1 день		18,178	25,753	91,31	649,58	0,42	0,272	10,8	3,96	166,68	403,28	126,25	5,289

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,3	92,8	0,02	123	6,65	0	35,46	40,63	20,7	1,3
637	Птица отварная.	90	1	6,1	6,4	244	0,14	0	5,1	0	139	0	9	0,1
143	Рагу овощное	200	1,77	10,99	8,6	142	0,06	92	12,51	0	37,16	45	16,26	0,6
386	Соки фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	63,6	0,015	0	3	0,15	10,5	10,5	6	1,1
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
	Всего за 2 день		6,77	23,61	48,71	592,02	0,241	0,2168	27,26	0,81	232,62	143,53	53,37	3,5

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,48	81,7	0,06	145	3,36	0	25,76	52,77	36,05	0,66
204	Макароны с сыром	200/15	12,34	12,48	42,64	361,9	0,13	89,1	0,14	1,22	191	183	18,24	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,39	17,53	100,6	0,04	26	1,3	0,01	120,3	91,49	14,4	0,13
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
	Всего за 3 день		17,94	16,2	78,49	577,28	0,234	0,2613	4,8	1,67	344,06	358,86	69,63	2,39

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	100	1,552	5,163	9,71	84,8	0,2	202,37	10,65	3,3	103	50,09	16,44	0,559
227	Рыба припущенная	100	18,22	12,58	0,92	150	0,14	49	0,114	0	56,28	169,6	17,36	0,108
312	Картофельное пюре	200	4,08	7,451	27,26	183	0,19	43,45	24,2	0,24	55,9	139,2	13,7	1,35
386	Соки фруктовые или ягодные	150	0,75	0,15	15,15	63,6	0,015	0	3	0,15	10,5	10,5	6	1,1
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
	Всего за 4 день		26,442	25,704	63,3	531,02	0,551	0,2966	37,964	4,35	236,18	416,79	54,91	3,517

День: Пятница														
Неделя: Первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 11 до 18 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком("Зимний")	100	1,748	6,18	9,245	99,5	0,08	139	13	1	15,91	47,3	18,7	0,75
182	Каша молочная овсяная	200	19,86	13,43	50,67	364,14	0,3	68,8	1,3	0,3	138,8	232,8	63,8	1,3
382	Какао с молоком	200	3,192	3,38	14,802	103,368	0,041	22,036	1,3	0,004	121,836	97,86	19,1	0,394
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
	Всего за 5 день		26,03	23,23	81,557	600,088	0,425	0,231	15,6	1,744	283,546	409,56	102,54	2,714

День: Понедельник														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 11 до 18 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	98,3	6,44	0,6	69,27	31,08	16,83	1,48
204	Макароны с сыром	200/15	12,34	12,48	42,64	361,9	0,13	89,1	0,14	1,22	191	183	18,24	1,33
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0	0,6	0	32,32	0	0	0,48
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
	Всего за 6 день		15,44	18,85	88,31	613,68	0,17	0,1886	7,18	2,26	299,59	245,68	36,01	3,56

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	70,38	4,37	0,6	23,99	44,53	16,83	1,06
260	Гуляш из свинины	100	10,64	10,02	2,89	174,52	0,28	42,5	0,92	0,84	13,6	189,6	25,06	1,5
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,55	39,86	280	0,11	46,44	0	0	26,39	220,35	90,52	2,73
377	Чай с лимоном	200/7	0,14	0,03	10,22	42,88	0,003	0,34	2,84	0,014	5,08	4,84	2,6	0,4
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
	Всего за 7 день		22,53	20,13	71,75	586,92	0,449	0,1615	8,13	2,114	79,56	506,72	136,42	6,09

День: Среда														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 11 до 18 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
45	Салат из белокачан.капусты	100	1,552	5,163	9,71	84,8	0,2	202,37	10,65	3,3	103	50,9	16,4	0,56
291	Плов из мяса кур	200	12,71	7,85	26,8	229	0,08	14,6	4,52	0	34,76	131,5	40,53	1,48
385	Молоко кипячённое	200	1	5	9,6	107	0,08	40	2,6	0	240	220	28	0,2
1	Хлеб ржаной	20	1,23	0,24	6,84	33,08	0,004	1,2	0	0,44	7	31,6	0,94	0,27
	Всего за 8 день		16,492	18,253	52,95	453,88	0,364	0,2582	17,77	3,74	384,76	434	85,87	2,51

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	98,3	6,44	0,6	29,27	31,08	16,83	1,48
271	Котлета "Домашняя"	100	5,59	10,68	6,32	135	0,07	21,4	0,15	0	8,09	54,96	8,22	0,88
312	Картофельное пюре	200	4,08	7,451	27,26	183	0,19	43,45	24,2	0,241	55,98	139,2	13,7	1,346
386	Соки фруктовые или ягодные	200	1	0,2	20,2	84,8	0,02	0	4	0,2	14	14	8	1,5
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
	Всего за 9 день		13,6	24,771	75,24	556,32	0,306	0,165	34,79	1,701	117,84	286,64	48,16	5,606

День: Пятница														
Неделя: Вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: от 11 до 18 лет														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
67	Винегрет овощной	100	1,4	7,15	7,44	101,43	0,04	202,6	9,63	3,27	21,8	43,3	21,3	0,89
223	Запеканка из творога	200/30	15,23	7,74	19,66	189	0,04	45,5	0,33	2,9	236,91	220	10,59	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,007	40,51	0,0003	0,2	0,04	0	2,28	3,3	1,76	0,36
1	Хлеб ржаной	30	1,84	0,36	10,26	49,62	0,006	1,8	0	0,66	10,5	47,4	1,41	0,4
338	Плоды свежие	200	0,6	0,6	15,4	69	0,02	24	0,1	0,095	24	96,5	2,3	0,24
Всего за 10 день			19,15	15,87	62,767	449,56	0,1063	0,2741	10,1	6,925	295,49	410,5	37,36	2,34
Среднее за 10 дней			18,26	21,24	71,44	561,03	0,33	0,23	17,44	2,93	244,03	361,56	75,05	3,75
В %			20	23	19	21	23	26	25	24	20	20	25	22