

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБОУ «Новоярковская СОШ»
О.Н.Соловьева
«*1*» *сентября* 20*14* г.

**Примерное 10-ти дневное меню типовых рационов питания
для обучающихся МБОУ «Новоярковская СОШ»
(горячие завтраки)**

1 день (понедельник)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
191	Каша манная молочная	7-10 лет	180	5,4	7,2	26,8	194	0,06	0,14	0,48	114,40	17,03	0,38
		11 и старше	250	7,5	10,0	37,2	269	0,09	0,20	0,67	158,89	23,66	0,52
273	Булочка домашняя	7-10 лет	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	9,72	0,82
		11 и старше	100	7,3	11,7	55,4	358	0,08	0,04	0,00	15,51	9,72	0,82
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		16,6	19,35	142,95	710	0,21	0,24	0,48	136,42	38,15	26,23
		11 и старше		20,22	22,33	136,49	834,2	0,27	0,33	0,67	183,41	49,34	36,37

2 день (вторник)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
14	Салат из свежих огурцов	7-10 лет	80	0,6	3,6	2,4	44	0,02	0,02	3,07	16,39	9,35	0,42
		11 и старше	100	0,8	4,5	3,0	55	0,02	0,03	3,84	20,49	11,69	0,53
98	Котлета мясная	7-10 лет	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
		11 и старше	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85
138	Пюре картофельное	7-10 лет	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
		11 и старше	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
290	Какао на молоке сгущённом	7-10 лет	200	3,1	3,2	19,4	115	0,02	0,12	0,15	105,36	20,11	0,52
		11 и старше	200	3,5	3,4	19,6	120	0,02	0,12	0,15	107,17	26,03	0,83
	Печенье	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,40	25,00
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		45,4	28,00	147,80	985	0,87	0,52	1,82	284,60	183,87	58,27
		11 и старше		55,54	35,06	167,48	1220,4	1,01	0,65	2,53	290,86	221,77	79,71

3 день (среда)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
56	Борщ со сметаной	7-10 лет	250	2,0	7,0	11,9	97	0,04	0,04	7,97	37,54	21,77	0,97
		11 и старше	300	2,3	8,0	14,3	117	0,05	0,05	9,56	45,33	25,12	1,15
279	Пампушка с чесноком	7-10 лет	30	2,6	2,3	16,3	97	0,04	0,01	0,06	6,7	4,07	0,32
		11 и старше	50	4,3	3,8	27,1	162	0,07	0,02	0,10	11,16	6,78	0,53
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		8,50	9,75	62,15	352	0,15	0,11	8,03	50,75	37,24	26,32
		11 и старше		12,02	12,43	85,29	486,2	0,22	0,16	9,66	65,50	47,86	36,71

4 день (четверг)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
22	Салат из сырых овощей	7-10 лет	80	0,5	3,6	2,5	44	0,02	0,02	3,62	10,5	8,83	0,29
		11 и старше	100	0,6	4,5	3,1	55	0,02	0,02	4,52	13,13	11,03	0,36
95	Гуляш	7-10 лет	60	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6
		11 и старше	80	22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42
212	Макароны отварные	7-10 лет	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92
		11 и старше	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,3	11,09	1,12
294	Компот из сухофруктов	7-10 лет	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
		11 и старше	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	14,62	8,5	0,92
	Печенье овсяное	7-10 лет	25	1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
		11 и старше	25	1,55	4,53	17,18	112,5	0,075	0,05	0,125	9,25	8,25	0,65
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,9	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		31,35	32,38	119,63	893,5	0,295	0,51	27,815	84,00	72,38	30,66
		11 и старше		40,37	40,96	139,37	1088,2	0,425	0,60	34,415	99,79	88,60	41,82

5 день (пятница)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
25	Салат из свёклы с растительным маслом	7-10 лет	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49	27,69	14,92	0,96
		11 и старше	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	0,03	1,86	34,61	18,65	1,2
131	Плов из курицы	7-10 лет	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,08	0,55	18,39	33,90	1,54
		11 и старше	250	23,0	29,2	40,2	519	0,07	0,11	0,76	25,19	47,13	2,10
255	Пирог с капустой	7-10 лет	80	5,5	4,5	30,1	185	0,05	0,03	0,00	11,01	6,33	0,55
		11 и старше	100	6,9	5,6	37,6	231	0,07	0,04	0,00	13,76	7,91	0,68
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		31,2	37,35	94,55	849	0,31	0,35	13,44	100,84	95,14	30,38
		11 и старше		40,32	47,03	115,79	1061,2	0,39	0,46	15,02	120,71	115,99	41,71

6 день (понедельник)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
193	Каша рисовая молочная	7-10 лет	180	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,24	25,29	0,38
		11 и старше	250	6,3	10,0	38,4	270	0,07	0,20	0,67	154,50	35,13	0,52
257	Пирог с повидлом	7-10 лет	80	4,9	2,5	46,2	225	0,05	0,03	0,06	14,44	8,18	0,88
		11 и старше	100	6,2	3,1	57,7	282	0,07	0,04	0,08	18,05	10,23	1,11
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		13,3	10,15	107,75	577	0,17	0,23	0,54	132,19	44,87	26,29
		11 и старше		17,92	13,73	139,99	759,2	0,24	0,33	0,75	181,56	61,32	36,66

7 день (вторник)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
42	Винегрет овощной	7-10 лет	80	1,0	1,9	5,7	44	0,03	0,02	4,14	18,59	12,93	0,54
		11 и старше	100	1,3	2,3	7,2	54	0,03	0,03	5,18	23,23	16,16	0,67
106	Тефтели из говядины с рисом	7-10 лет	80/40	9,2	13,0	10,7	197	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76
		11 и старше	100/50	11,4	16,2	13,4	246	0,03	0,07	0,59	14,78	22,15	0,95
212	Макароны отварные	7-10 лет	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0,00	11,31	9,07	0,92
		11 и старше	220	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0,03	0,00	14,3	11,09	1,12
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	7-10 лет	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
		11 и старше	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,06
	Печенье	7-10 лет	25	1,2	0,7	19,43	87,5						
		11 и старше	25	1,2	0,7	19,43	87,5						
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		29,60	22,85	89,98	668,5	0,27	0,27	4,93	91,04	71,30	27,04
		11 и старше		37,22	25,93	106,32	810,7	0,34	0,36	6,16	114,30	90,62	37,52

8 день (среда)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккил	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
54	Рассольник ленинградский	7-10 лет	250/10	2,1	5,2	15,4	119	0,08	0,05	6,7	15,05	22,5	0,84
		11 и старше	300/12	2,6	6,2	18,5	142	0,09	0,06	8,04	18,06	26,99	1,01
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
261	Пицца «Детская»	7-10 лет	70	18,6	12,7	34,8	332	0,08	0,12	1,06	176,51	24,95	1,75
		11 и старше	100	26,6	18,2	49,7	475	0,11	0,18	1,52	252,15	35,64	2,50
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,00
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		24,9	20,35	82,65	601	0,25	0,25	11,59	215,22	61,29	27,70
		11 и старше		34,82	27,03	110,19	815,2	0,31	0,34	14,15	296,95	81,37	38,63

9 день (четверг)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
25	Салат из свеклы с растительным маслом	7-10 лет	80	1,1	6,6	5,3	84	1,01	0,02	1,49	27,69	14,92	0,93
		11 и старше	100	1,3	8,2	6,6	105	1,01	0,03	1,86	34,61	18,65	1,2
98	Котлета мясная	7-10 лет	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,12	0,29	34,65	28,56	1,48
		11 и старше	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,16	0,38	43,35	35,77	1,85
173	Каша гречневая	7-10 лет	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0,00	16,88	159,54	5,47
		11 и старше	250	14,4	9,4	63,0	401	0,43	0,22	0,00	23,45	221,58	7,59
288	Кофейный напиток	7-10 лет	200	1,4	1,4	12,5	66	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04
		11 и старше	200	1,7	1,4	16,1	81	0,01	0,06	0,08	51,37	5,62	0,04
	Вафли	7-10 лет	25	1,23	6,88	15,25	135	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15
		11 и старше	25	1,23	6,88	15,25	135	0,02	0,005		2,00	1,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		33,23	35,93	117,00	942	0,51	0,435	3,89	154,87	220,98	32,89
		11 и старше		44,75	44,01	153,04	1207,2	0,68	1,055	4,86	183,56	298,38	45,57

10 день (пятница)

№ реп	Наименование блюда	Масса порции, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
6	Салат из белокочанной капусты	7-10 лет	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32	47,06	16,43	0,6
		11 и старше	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	58,83	20,53	0,75
95	Гуляш	7-10 лет	60	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,12	0,98	12,18	22,98	2,6
		11 и старше	80	22,9	22,9	3,2	311	0,06	0,16	0,98	14,88	29,58	3,42
138	Пюре картофельное	7-10 лет	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	0,12	12,45	42,72	34,08	1,24
		11 и старше	220	4,5	7,2	29,4	203	0,17	0,15	15,22	52,21	41,66	1,51
272	Булочка «Сдобная»	7-10 лет	100	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,07	0,05	26,96	10,57	0,91
		11 и старше	100	7,8	8,4	52,3	317	0,08	0,07	0,05	26,96	10,57	0,91
283	Чай с сахаром	7-10 лет	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
		11 и старше	200	0,1	0,00	9,1	35	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
1	Хлеб пшеничный	7-10 лет	50	3,8	0,45	24,85	123	0,07	0,06	0,00	6,25	11,4	25,0
		11 и старше	70	5,32	0,63	34,79	172,2	0,10	0,09	0,00	8,75	15,96	35,00
	ИТОГО:	7-10 лет		30,0	35,55	118,45	920	0,25	0,26	3,69	71,04	75,01	27,93
		11 и старше		39,42	44,93	141,09	1128,2	0,32	0,33	4,67	85,13	84,35	38,60

Составлено на основе: «Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» в двух частях, издание третье, переизданное ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2016