

«Утверждаю»



Директор школы: Никитина Е.Н.

**Меню горячего питания
для обучающихся 5-11 классов (12лет и старше)
МБОУ Сыр-Липецкой ОШ**

Неделя 1 День1

№ рецептур ы	Наименование блюда		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Вес блюда	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
21	Рис отварной	180	0,2	0,3	0,15	215	5	0	3	2	0	0	0,3
268	Котлета	100	0	10	5	171,6	161	3	170	1,8	0,08	3	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	100,69	4,4	20	0	0	11	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	530	3,62	10,91	37,13	530,53	281,99	23,6	250,02	4,75	0,16	14	0,6

Неделя 1 День 2

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
301	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275	139,2	9,45	80,15	0,49	0,13	0,1	0	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0	
	Итого :	450	15,4	10,63	83,24	484,93	160,9	25,65	140,77	1,62	0,22	1,18	0	

Неделя 1 День 3

№ рецептур ы			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
128	Пюре картофельное	180	3,96	11,54	22,66	217	52,5	34,53	93,53	1,3	0,15	22,4	27,5
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	59	0,13	0	1,3	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	530	18,04	15,76	66,22	485,83	206,46	74,73	293,8	2,92	0,28	24,66	31,25

Неделя 1 День 4

№ рецептур ы			Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
679	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
155	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	21,81	22,03	178,64	3,06	0,1	0,92	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0

16,928

	Итого :	530	26,96	24,05	84,37	641,26	58,68	119,23	485,86	9,14	0,4	0,92	0,04
--	---------	-----	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	------	-----	------	------

Неделя 1 День 5

№ рецептур ы	Наименование блюда		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,24	99,84	37,18	107,63	1,45	0,21	30,89	28,35
637	Птица отварная	100	2,1	6,3	7	245,01	140	10	0	0,1	0,4	5,1	0
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	9,78	0,36	0	2,83	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	530	9,21	12,68	63,65	557,98	269,34	65,78	174,43	2,86	0,69	38,82	28,35

Неделя 2 День 6

№ рецептур ы	Наименование блюда		Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	40,1	55,83	210,63	5,07	0,12	8,88	15
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	125,78	14	59	0,13	0	1,3	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	480	27,72	26,99	62,17	604,03	181,18	86,03	326,65	6,15	0,2	10,18	15

Неделя 2 День 7

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
182	Каша жидкая молочная пшениная	210	7,51	11,72	37,05	285	138,1	47,6	119,02	1,23	0,08	1,17	0
3	Бутерброд с сыром	60	5,8	8,3	14,83	157	139,2	9,45	80,15	0,49	0,05	0,11	0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	500	15,19	20,35	80,7	538,97	292,6	69,05	236,67	2,74	0,18	1,28	0

Неделя 2 День 8

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
202	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,93	36,55	235	14,57	9,77	129	0,98	0,12	0	0,06
268	Котлета	100	0	10	5	171,6	161	3	170	1,8	0,08	3	0,3
383	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0	0	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	530	9,81	17,46	76,01	641,33	191,07	28,97	356,02	3,73	0,28	3	0,36

Неделя 2 День 9

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
334	Рагу из из мяса птицы (курица)	200	17,38	15,58	25,04	309,54	42,38	44,80	61,80	2,26	0,20	13,70	31,00
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	9,78	0,95	0,00	0,90	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,4	46,87	16	9,00		2,2	0,013	12,5	0,36
	Итого :	550	21,2	16,67	86,8	586,74	87,86	75,14	128,6	6,36	0,293	27,1	31,36

Неделя 2 День 10

№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7	40,1	55,83	210,63	5,07	0,12	8,88	15
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,08	7,5	28,2	100,69	4,4	20	0	0	11	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	6	4,2	19,52	0,33	0,03	0	0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	9,3	12,00	37,5	0,62	0,05	0	0
	Итого :	480	24,71	24,39	53,77	531,63	156,09	76,43	287,65	6,02	0,2	19,88	15

	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
Дни по меню	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	0
1	3,62	10,91	37,13	530,53	281,99	23,6	250,02	4,75	0,16	14	0,6	0
2	15,4	10,63	83,24	484,93	160,9	25,65	140,77	1,62	0,22	1,18	0	0
3	18,04	15,76	66,22	485,83	206,46	74,73	293,8	2,92	0,28	24,66	31,25	0
4	26,96	24,05	84,37	641,26	58,68	119,23	485,86	9,14	0,4	0,92	0,04	0
5	9,21	12,68	63,65	557,98	269,34	65,78	174,43	2,86	0,69	38,82	28,35	0
6	27,72	26,99	62,17	604,03	181,18	86,03	326,65	6,15	0,2	10,18	15	0
7	15,19	20,35	80,7	538,97	292,6	69,05	236,67	2,74	0,18	1,28	0	0
8	9,81	17,46	76,01	641,33	191,07	28,97	356,02	3,73	0,28	3	0,36	0
9	21,2	16,67	86,8	586,74	87,86	75,14	128,6	6,36	0,293	27,1	31,36	0
10	24,71	24,39	53,77	531,63	156,09	76,43	287,65	6,02	0,2	19,88	15	0
Среднее	17,19	17,99	69,41	560,32	188,62	64,46	268,05	4,63	0,29	14,10	12,20	0,00
норма*3	51,558	53,967	208,218	1680,969	565,851	193,383	804,141	13,887	0,8709	42,306	36,588	0
30%	15,4674	16,1901	62,4654	504,2907	169,755	58,0149	241,242	4,1661	0,26127	12,6918	10,9764	

Норма энергетической ценности (ккал) -от 470ккал до 587 в сутки