

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МКОУ «Подосиновская ООШ»



Косачев Ю.Н.

### Примерное

10-ти дневное меню для организации питания детей (12-18 лет) на 2020-2021 учебный год.

1 день  
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
379	200	Напиток кофейный на молоке	3,6	2,67	29,2	158,67	132	29,33	2,4	155,2
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	22,24	24,22	99,68	713,57	722,75	155,83	5,88	705,61

111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
			42,9			147,	638,7	144,2		
		итого за обед	9	34,25	149,62	43	2	4	9,17	1078,51
		итого за день	62,1	55,8	229,57	711,	1264,	283,9	13,0	1668,92
			6			53	3	4	9	

**второй  
день**

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,0	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,3	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого за завтрак	31,6	19,7	88,54	286,	437,6	71,27	4,45	660,98
			6			93				

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03

229	120	рыба (треска)тушенная в томате с овощамим	18,2	4,4	2,25	43,2	265,4	42,8	0,82	121,4
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,4 3	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
		итого обед	32,3 5	15,51	125,88	224, 66	731,5 9	175,6	6,46	776,53
		итого день	64,0 1	35,21	214,42	511, 59	1169, 2	246,8 7	10,9 1	1437,51

**третий  
день**

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,4 8	13	75,87	122, 4	348,6	159,4	5,08	498,4

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	



№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	са	P	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	300	суп гороховый	9	3,9	20,7	99	393	57	2,7	153,9
261	100	печень, тушенная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	21,0 6	17,59	6,43	0,21	146,3
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	32,2 9	23,34	135,85	227, 06	752,3 8	120,7 4	11,8 2	829,81
		итого день	56,6 2	46,42	180,13					1311,87

**пятый  
день**

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	са	P	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
175	250	каша из пшена и риса молочная	4	10,75	29	92,3	128	26,7	1,3	229,25
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133, 33	111,1 1	25,56	2	125,11
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	18,7 9	27,97	79,28	413, 23	376,9 1	72,46	3,94	644,47

обед

						минеральные			
--	--	--	--	--	--	-------------	--	--	--

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
73	100	икра из кабачков	1,01	4,85	5,39	98,4 2	55,67	17,27	0,69	69,26
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	43,2 5	188,2 5	27,5	0,83	90,03
295	100	котлеты рубленые из птицы на пару	15,2	13,6	13,5	35,2	76,8	20,8	1,76	237,2
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,4 3	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	32	32,2	123,99	211, 87	449,8 2	102,8 7	5,93	913,77
		итого день	50,7 9	60,17	203,27	625, 1	826,7 3	175,3 3	9,87	1558,24

**шестой  
день  
завтрак**

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога	27,8	19,2	40,2	236, 4	342	41,4	1,7	444,8
пр	20	молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	1,42	1	11,04	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	34,3 3	21	122,65	314, 84	468,6	94,4	3,14	816,92

## обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,1 5	28,62	13,3	0,48	64,65
98	300	суп крестьянский с крупой перловой	3,24	3,33	17,49	49,2 5	222,5	26,5	0,78	108,81
234	100	котлеты или биточки рыбные (треска) паровые	13,3 8	4,38	9,38	59,2 6	187,6 9	28,74	0,83	130,38
310	200	картофель отварной	4	0,8	31,6	18	81	33	1,2	149,6
350	200	кисель из черной смородины, витаминизированный	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	27,4 8	15,94	139,26	176, 66	596,8 6	129,2 9	6,54	806,18
		итого день	61,8 1	36,94	261,91	491, 5	1065, 5	223,6 9	9,68	1623,1

**седьмой день**

## завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
181	250	каша манная молочная жидкая	2,75	3,63	20,5	132, 64	109,7 4	17,06	0,26	125,63
409	80	пирожки печеные с повидлом	4,48	1,81	39,89	13,4 3	47,42	7,94	1,11	193,81
379	200	Напиток молочный "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,	132	29,33	2,4	155,2

						67				
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	14,7 8	8,61	113,74	313, 94	323,9 6	67,53	4,21	591,54

**обед**

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
140	250	суп картофельный с рыбными консервами	8,45	8,28	13,13	31,6 5	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	птица тушеная в соусе	11,5	8,57	2,9	31,3 3	83	12,67	7,33	134,7
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	32,3 4	29,69	130,57	137, 59	421,7 2	155,0 3	11,9 8	918,67
		итого день	47,1 2	38,3	244,31	451, 53	745,6 8	222,5 6	16,1 9	1510,21

**восьмой день**

**завтрак**

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
321	200	капуста тушеная	5,78	15,96	44,16	113, 7	89,25	42,9	3,45	343,45
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9



15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
		итого завтрак	52,8 3	32,81	78,18	312, 1	262,3 7	62,76	4,75	695,74

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,1 5	28,62	13,3	0,48	64,65
113	300	борщ сибирский	7,5	5,4	16,5	62,5	227,5	32,5	1,5	144,6
430	300	запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	21,1 9	15,56	41,25	67,7 8	198,2 8	52,59	2,25	389,81
348	200	компот из кураги, витаминизированный	1,3	0,08	44,68	40,4 8	36,6	26,2	0,86	184,64
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,4 3	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	37,3 5	28,3	157,05	237, 14	533,0 4	155,1 2	6,87	1032,28
		итого день	90,1 8	61,11	235,23	549, 24	795,4 1	217,8 8	11,6 2	1728,02

девятый день

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
267	100	котлета мясная натуральная рубленая	12,3 3	21,67	11	34,5 3	140	26,67	1,87	288,33
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	2,61	61,5	19,01	0,53	280,15

20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,33	111,11	25,56	2	125,11
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
		итого завтрак	25,62	36,16	111,85	191,22	358,63	91,14	5,1	875,14

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с луком репчатым	1,11	6,18	4,62	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
140	300	суп картофельный с рыбными консервами	10,14	9,93	15,75	31,65	175,7	46,05	1,25	192,93
250	100	бефстроганов из мяса отварного	12,08	12,33	2,83	17,13	59,33	12,47	1,47	170,67
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	36,69	39,7	122,15	112,99	362,1	120,19	7,85	992,74
		итого день	62,31	75,86	234	304,21	720,73	211,33	12,95	1867,88

десятый день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	

182	250	каша пшенная молочная	9,12 5	5,375	47,83	4,1	131	45	2,58	276,22
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	20,6 7	21,92 5	81,98	215, 7	285,3	78,7	6,52	607,93

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углево ды	минеральные вещества, мг				энергетичес кая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
43	100	салат из капусты, огурцов и перца	2,6	5	3,1	46	55	15	0,8	67,8
180	300	уха ростовская	10,4 5	3,05	17,47	49,2 3	250,5 3	38,5	1,19	139,16
226	120	треска отварная	22,3 5	1,05		19,6	151,9	20,9	0,4	98,85
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	38,2 5	76,95	26,7	0,86	146,3
342	200	компот из свежих яблок, витаминизированный	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	46,5 2	13,7	129,83	196, 28	596,1 8	166,2	65,4 6	828,67
		итого день	67,1 9	35,62 5	211,81	411, 98	881,4 8	244,9	71,9 8	1436,6