

Утверждаю

Директор МКОУ «Хвастовичской средней школы»



С.Н.Мосин

Перспективное меню на 10 дней с рекомендуемой массой порций (в граммах) для учащихся МКОУ «Хвастовичская средняя общеобразовательная школа» 1-4 классы (7-11лет) 2020-2021гг.

Сезон: осеннее –зимний

5-11классы (11-старше лет) 2020-2021гг.

Сборник рецептов 2004 года В.Т. Лапшина

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 7-11лет	Масса порции 11-старше лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
День: первый																
Обед																

	Помидор св (порционнo)	60	100	0,9	7,1	3,9	37/57	0,055	16,3	0	0	13,5	40,5	0	0,7
133	Суп картофельный (горох) овощной	250	250	2,8	3,0	20,5	167/167	0,06	30	0,3 5	0,09	39	28	13	0,8
492	Плов из птицы(курица)	150	200	10,6 8	11,7 2	5,74	277,5/330	0,08	0	0,0 5	0,65	13,1 2	136,4 2	21,0 7	2,15
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,4	12,8	120	0,075	0	0	0	8,4	37,92	11,2	0,093
	Сок фруктовый	200	200	2,0	0,0	5,8	99/99	0,02	4,0	0	0,2	14,1	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	14,9	90/90	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	<b>ВСЕГО</b>			<b>22,9 5</b>	<b>29,2 9</b>	<b>85,54</b>	<b>790,5/863</b>	<b>0,350</b>	<b>50,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,94</b>	<b>102, 92</b>	<b>344,0 4</b>	<b>79,9 8</b>	<b>6,643</b>

День: второй

	<b>Обед</b>														
	Огурец св (порционнo)	60	100	0,9	7,1	3,9	57/95	0	18,3	0	0	0	0	0	0
110	Щи из свежей капусты с куриным мясом	250	250	8,75	8,0	10,9	126/126	0,16	125	0,07	0	15	87	81,5	2,15
	Гуляш из м/кур	80	100	9,1	9,2	3,4	151,6/184, 5	0,015	112	1,35	2,52	13	10,5	61,4	1,25
297	Гречневая каша со сливочным маслом	150	200	7,3	1,8	38	303/404	0,035	3,59	0,035	0,13	26,6 4	58,70	13,5	1,5
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,4	12,8	120/120	0,075	0	0	0	8,4	37,92	11,2	0,093
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	200/15/ 7	0,3	0	15,2	60/60	0	0	0	0	0,9	0	0,9	0,03

	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	14,9	90/90	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	<b>ВСЕГО</b>			<b>30,85</b>	<b>26,8</b>	<b>99,1</b>	<b>907,6/1079,5</b>	<b>0,33</b>	<b>146,89</b>	<b>0,105</b>	<b>0,013</b>	<b>65,74</b>	<b>270,82</b>	<b>133,18</b>	<b>4,873</b>
<b>День: третий</b>															
	<b>Обед</b>														
	Свекла припущенная	60	100	0,84	5,06	5,32	64/106	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
147	Суп рассольник с м/кур	250	250	8,9	8,0	16,25	142/142	0,16	125	0,07	0,40	22,83	87	29,09	2,15
520	Тефтеля мяс из кур грудки	80	100	7,3	10,59	38	258,65/323,31	0,44	10,2	0,25	2,52	23,15	154	55	6
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	200	5,7	8,0	28,6	189/252	0	0	0	0	0	353	24	12
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,4	12,8	120/120	0,075	0	0	0	8,4	37,92	11,28	0,093
686	Кофейный напиток	200	200	2,79	3,19	19,71	124/124	0,02	4,0	0	0,2	14,1	14,0	8,0	2,80
	Бургерброд с сыром	65	65	8,24	4,0	51,9	228,4	0,164	0,13	0,026	0	125	144,4	39,7	1,66
	<b>ВСЕГО</b>			<b>37,19</b>	<b>36,03</b>	<b>180,28</b>	<b>1126,05/1295,71</b>	<b>0,879</b>	<b>143,33</b>	<b>0,346</b>	<b>2,92</b>	<b>185,38</b>	<b>812,32</b>	<b>159,07</b>	<b>22,333</b>
<b>День: четвертый</b>															
	<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервир слад	50	50	1,05	2,05	5,4	44,5/44,5	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
133	Суп картофельный с	250	250	2,8	3,0	20,5	110/110	0,15	11,12	0,35	0,80	39	69,89	19,09	1,13





116	Макароны отварные со с/м	150	200	5,52	5,29	35,32	244,5/326	0,44	0	0	0	0	45	154	55	6
	Хлеб ржаной	40		2,2	0,4	12,8	120/120	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25	
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,3	0,0	15,0	58/58	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,0	1,02	
	Булочка	50	50	2,3	0,3	14,9	275	0	0	0	0	0	0	3		
	<b>ВСЕГО</b>			<b>118, 46</b>	<b>25,7 75</b>	<b>109,5 85</b>	<b>1117,03/1 167,66</b>	<b>0,58 0</b>	<b>25,7 7</b>	<b>0,42</b>	<b>3,21</b>	<b>279, 88</b>	<b>369,3 4</b>	<b>161, 18</b>	<b>12,28</b>	
<b>День: десятый</b>																
	<b>Обед</b>															
110	Суп картофельн с м/кур	250	250	8,9	8,0	16,25	159/159	0,05	8,25	0,24	1,53	41,9	48,81	22,6	2,01	
437	Капуста тушенная с м/кур	150	200	9,1	9,2	3,4	183/244	0	0	0	0	14,5	87	34,5	1,35	
	Хлеб ржаной	40	40	2,2	0,4	12,8	120/120	0,075	0	0	0	8,4	37,9	11,2	0,093	
639	Компот из с/фруктов	200	200	1,0	0,0	28	124/124	0	0	0	0	9,90	18,48	0	0,03	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,3	0,3	14,9	90/90	0,010	0	0,02	0,04	58,6	192,2	48	1,6	
	Фрукт	250	250	0,6		17,2	150/150					4				
	<b>ВСЕГО</b>			<b>25,1 7</b>	<b>33,1 5</b>	<b>114,3 5</b>	<b>826/826</b>	<b>0,21 5</b>	<b>46,5 5</b>	<b>0,44</b>	<b>6,05</b>	<b>132, 7</b>	<b>311,1 3</b>	<b>111, 67</b>	<b>5,173</b>	

Перспективное меню составлено согласно требований Сан Пин

Меню составлено согласно:

1. Лапшина В.Т.- Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах 2004г.