

Утверждаю:

Директор школы:

« » _____ 2021г

Т.Л. Анохина

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 кл.
МБОУ НОВО-ТАРАБИНСКОЙ СОШ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ Ново-Тарабинской СОШ (5-11класс) (ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

1 день:

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
	Нарезка из свежей капусты	100	0,8		2,5	39,3		41,6		1,4	19,4	17,1	7,8	0,3
309	Макаронные изделия отварные с котлетой(макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная, фарш куриный)	200/100	17,44/11	18,7/24	115,8/6/1,6	673,02/226	0,32/0,03			10,62	3,1/19,2	146,74/127,2	27,4/16	3,11/1,44
	Хлеб иодированный	60	2,13	0,33	13,9	137,4								
642	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,03	15			4,5			
	Итого	660	32,71	43,03	165,06	1181,97	0,38	56,6		12,02	46,2		51	4,85

2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
47	Суп-рассольник на к/б со сметаной	250/10	0,82	1,58	3,2	37,5	1,2	2,11	1,22	0,15	105,7	33,3	13,3	0,99
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219	0,06	1,82	0,02	0,3	188	179	26,06	0,92
	Булочка	80	1,32	4,3	2,07	171,08	0,02	9,5			35,1	40,9	20,9	1,33
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
	ИТОГО	600	12,12	12,3	71,49	564,58	1,28	13,43	1,24	0,45	328,8	253,2	60,26	3,2

3 день

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша пшенная на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,0 5	79,8 6	19,0 2	0,05
377	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	Хлеб иодированный с маслом	50	13,78	12,6	60,11	394,35	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
	Итого	500	17,81	18,0 1	109,8	629,5	0,55	15,5 7	0,2	5,86	286, 55	296, 86	61,9 2	1,79

4 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическ ая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Гречка отварная	200	0,76	128	1,24	1162,76			1,5	3,4	128	29,1	1,9	1,6
	Тефтеля(фарш говядина,свинина)	100	1,4	1,4	30,6	133	0,04	0,48	21,7		22,9	60,1	12,6	54,6
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109	0,2		0,08		34	45	7	0,05
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	100	1,32		2,07	14	0,02	9,5	6		21,6	40,9 7	20,9	1,33
	ИТОГО	660	9,99	131, 75	86,06	1556,16	0,26	9,98	29,2 8	3,4	206, 5	175, 17	42,4	57,58

5 день

завтрак	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
111	Суп-лапша на к/б	250/50	0,26	0,02	1,5	10,5		43	12	0,04	81	13,3	6,9	0,95
	Хлеб иодированный	60	2,13	0,33	13,9	137,4								
2	Бутерброд с повидлом	75	13,78	12,6	60,11	395,36	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
382	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	ИТОГО	635	17,5	12,9 5	106,8 2	649,51	0,47	58	12,1 5	5,49	301, 5	230, 3	49,8	2,69

6 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетическая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
54-3з	Нарезка из свежих помидор	100	1,32		2,07	17,5	0,08	20,5			14	26	20,9	1,33
304	Рис отварной	200	11,6	19,5	100	596,94	0,78		0,18	2	187	514	153	4,8
	Биточки(фарш говядина, свинина)	100	11	24	1,6	226	0,03				19,2	127	16	1,44
	Хлеб иодированный	60	4,26	0,66	27,8	137,4								
349	Компот из с/ф	200	0,64		32,8	128	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	ИТОГО	660	28,82	44,1 6	164,2 7	1105,84	0,9	21,0 8	0,18	2	226, 6	670, 6	189, 9	7,8

7 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	6,8	9,1	15,1	166	0,05	10,2			44,3	53,2	26,2	1,19
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219	0,06	1,82	0,02	0,3	188	179	26,0 6	0,92
	Расстегай с повидлом пром. производства	75	5,9	4,3	12,6	117,2	0,08	0,06	11,9		13,7	42,9	16,9	0,97
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	Итого	565	20,55	19,4 9	80,02	570,9	0,19	12,0 8	11,9 2	0,3	246	275, 1	72,1 6	3,08

8 день

№рецеп туры	Наименование блюда	Выход	Белк и	Жи ры	Угле воды	Энергетичес кая Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша пшеничная на молоке	200/50	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,0 5	79,8 6	19,0 2	0,05
377	Чай с сахаром	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
	Хлеб йодированный с сыром	30//15	13,81	10,9 5	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,7	250	250	50	2
	Итого	495	17,84	16,3 6	81,08	506,76	0,52	16,4 9	0,11	3,11	311, 05	329, 86	69,0 2	2,05

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
302	Каша перловая(крупа перловая, масло сливочное)	200	4,2	4,4	24,5	151	0,2	1,5			189,7			1,92
377	Рыба запеченная с овощами	100	8,4	3,2	1,6	269	0,05	0,96	3,75		12,9	84,3	10	0,54
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	1,75	24,35	109	0,2		0,08		34	45	7	0,05
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	ИТОГО	530	17,53	9,68	64,35	567,7	0,45	2,46	3,83		236,6	129,3	17	2,51

10 день

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
102	Суп гороховый	250	5,03	0,4	13,1	75	1,15	0,1	3,22	0,85	117	129	29,7	3,4
382	Кисель	200	1,33		31,2	106,25	0,3	15			4,5			
2	Бутерброд с повидлом	75	13,78	12,6	60,11	395,36	0,17		0,15	5,45	216	217	42,9	1,74
	Хлеб иодированный	30	2,13	0,33	13,9	68,7								
	итого	555	22,27	13,33	118,31	645,31	1,62	15,1	3,37	6,3	337,5	346	72,6	5,14