

Утверждаю

Директор МБОУ Крюковской

СОШ Ростовской обл

Куйбышевского района

ул. Молодежная, 28

Г.А.Молчанова

Приказ № 6 ОД от 21.08.2020 г.



Перспективное 10- дневное меню
учащихся МБОУ Крюковской СОШ
с 5 по 11 классы
на 2020-2021 год.

(в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08)

Перспективное 10 дневное меню учащихся МБОУ Крюковской СОШ из малообеспеченных семей с 5 по 11 классы (55 рублей) и дополнительное питание за средства родителей (15рублей.)

День: (1) понедельник		Неделя: первая		Сезон: зимне-весенний			Возрастная категория: с 11 лет и старше							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe	
Завтрак														
465	Рис отварной с сахаром	200	5,2	10,4	51,8	325,7								
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4	
	Итого:		5,6	10,4	62,8	385,7	-	7		1,0	1,1	1,1	0,4	
Обед														
138	Суп гороховый	300	4,86	2,88	26,7	168	0,38	24		1,08	46,3	243	2,16	
т.4 ст.149	Каша гречневая	200	10,4	12,53	52,66	367,33								
398	Отварная сосиска	100	24	13,5	4,2	238,12	0,037				5,56	3,75	0,31	
12	Салат из белокочанной капусты	100	4,6	10	16,4	146								
	Хлеб в/с пшеничный		14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,7	155,6	3,0	
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79								
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120								
	Итого:		59,92	41,62	249,53	1576,99	0,717	24	-	2,58	100,56	402,35	5,47	
	Всего:		65,52	52,0	312,33	1962,69	0,717	31	-	3,58	101,66	403,45	6,867	

День: (2) вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
543	Рагу овощное	250	5	6,78		161,20							
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Хлеб в/с пшеничный	50	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3			1,5	48,75	155,6	3,0
	Итого:		19,65	9,49	104,18	644,95	0,3	7		2,5	49,85	156,7	3,4
Обед													
139	Суп с макаронными изделиями	300	4,86	2,88	26,76	168	0,38	24		1,08	46,3	243	2,16
309	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	35,5	24,6	23,7	347							
472	Картофельное пюре	200	5,14	19,6	47,5	375							
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,7	155,6	3,0
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Фрукты (апельсин)	250	2,25	0,5	28,25	110							
	Итого:		62,56	50,29	247,28	1537,54	0,68	24	-	2,58	95,0	398,6	5,16
	Всего:		82,21	59,78	351,46	2182,49	0,98	31	-	5,08	144,8	555,3	8,56

День: (3) среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe	
Завтрак														
Т.4 стр.1 49	Каша гречневая с сахаром	200	10,4	12,53	52,66	367,33								
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4	
	Итого:		10,8	12,53	63,66	427,33		7		1,0	1,1	1,1	0,4	
Обед														
136	Суп картофельный с рисом	300	8,0	4,44	32,1	201,6								
273	Макаронные изделия отварные	200	5,6	7,9	38,1	248								
138	Фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10	12,3	174,7								
	Икра кабачковая	30	19,2	10,8	3,36	190,5	0,03				4,45	3	0,25	
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0	
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79								
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120								
	Итого:		58,56	35,85	235,43	1472,34	0,33	-	-	1,5	53,2	158,6	3,25	
	Всего:		69,36	48,38	299,09	1899,67	0,33	7	-	2,5	54,3	159,7	3,65	

День: (4) четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
Завтрак													
т.4 ст.14 9	Каша пшеничная	200	4,08	8,86	25,44	214,80	0,34	-	-	0,12	46,0	136,8	5,16
629	Чай с сахаром	200	0,4		11,0	60		7		1,1	1,1	1,1	0,4
	Итого:		4,48	8,86	36,44	274,8	0,34	7		1,22	47,1	137,9	5,56
Обед													
120	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,4	5,64	28,2	316,8	0,28	34,8	1,08	0,84	41,5	131	0,96
449	Плов из курицы	200	27,2	23,2	64,53	591,6	0,05	6,4	1	0,5	22,6	57,3	0,46
	Маринованный огурец	50				6		2,6					
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0
	Фрукты (апельсин)	250	2,25	0,5	28,25	110							
	Итого:		49,66	32,05	242,05	1561,94	0,63	43,88	2,08	2,84	112,85	343,9	4,42
	Всего:		54,14	40,91	278,49	1836,74	0,97	50,8	2,08	3,94	159,95	481,8	9,98

День: (5) пятница Неделя: первая			Сезон: зимне-весенний				Возрастная категория: с 11 лет и старше						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
271	Макароны с сыром	200	10,8	13,1	38,1	315	0,3				9		6
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Итого:		11,2	13,1	49,1	375	0,3	7		1,0	10,1	1,1	10,4
Обед													
136	Суп рисовый с томатом	300	10,4	5,7	41,6	224	0,38	24		1,08	46,3	24,3	2,16
492	Рагу из птицы	250	21	10,91	15,19	237,73							
75	Винегрет овощной	100	1,8		9,1	100							
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120							
	Итого:		49,26	19,32	215,46	1219,27	0,68	24	-	2,58	95,05	179,9	5,16
	Всего:		60,46	32,42	264,56	1594,27	0,98	31	-	3,58	105,15	181	15,56

День: (6) понедельник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
465	Рис отварной с сахаром	200	5,2	10,4	51,8	325,7							
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Итого:		5,6	10,4	62,8	385,7	-	7		1,0	1,1	1,1	0,4
Обед													
139	Суп с макаронными изделиями	300	4,86	2,88	26,76	168	0,38	24		1,08	46,3	24,3	2,16
т.4 ст.149	Каша гречневая	200	10,4	12,53	52,66	367,33							
398	Отварная сосиска	100	24	13,5	4,2	238,12	0,037				5,56	3,75	0,31
12	Салат из белокочанной капусты	100	4,6	10	16,4	146							
	Хлеб в/с пшеничный		14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,7	155,6	3,0
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120							
	Итого:		59,92	41,62	249,59	1576,99	0,717	24	-	2,58	100,56	402,35	5,47
	Всего:		65,52	52,02	312,39	1962,69	0,717	31	-	3,58	101,66	403,45	5,87

День: (7) вторник Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
273	Макарон. издел. отварные с масл слив. и сахаром	200/10/10	5,6	7,9	38,1	248	0,25	2,21	-	-	24	116	2,1
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Булочка с повидлом	50	6,9	13,5	57,3	392							
	Итого:		15,6	20,8	91	634	0,25	9,21	-	1,0	3,5	117,1	2,5
Обед													
138	Суп гороховый	300	4,86	2,88	26,7	168	0,38	24		1,08	46,3	243	2,16
т.4 стр.14 9	Каша пшеничная	200	4,08	8,86	25,44	214,80	0,34	-	-	0,12	46,0	136,8	5,16
439	Печень тушенная в соусе	100	25,7	14,5	4,5	254							
75	Винегрет овощной	100	1,8		9,1	100							
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Печенье сахарное	60	4,44	6	45,75	243,6							
	Фрукты (апельсин)	250	2,25	0,5	28,25	110							
	Итого:		43,69	32,74	167,63	1204,19	0,72	24	-	1,2	93,5	379,8	7,32
	Всего:		59,29	53,54	258,63	1838,19	0,97	33,21	-	2,2	97	380,9	9,82

День: (8) среда Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
Т.4 стр.1 49	Каша гречневая с сахаром	200	10,4	12,53	52,66	367,33							
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Итого:		10,8	12,53	63,66	427,33		7		1,0	1,1	1,1	0,4
Обед													
136	Суп картофельный с рисом	300											
273	Макаронные изделия отварные	200	5,4	6,7	37,17	221,6	0,25	2,21	-	-	24	116	2,1
138	Фрикаделька мясная с рисом	100	9,7	10	12,3	174,7							
	Икра кабачковая	30	19,2	10,8	3,36	190,5	0,03				4,45	3	0,25
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120							
	Итого:		50,36	30,21	202,4	1244,34	0,58	2,21	-	1,5	77,2	274,6	5,35
	Всего:		61,16	42,74	266,06	1671,67	0,58	9,21	-	2,5	78,3	275,7	5,75

День: (9) четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
т.4 ст.14 9	Каша пшеничная	200	4,08	8,86	25,44	214,80	0,34	-	-	0,12	46,0	136,8	5,16
629	Чай с сахаром	200	0,4		11,0	60		7		1,1	1,1	1,1	0,4
	Итого:		4,48	8,86	36,44	274,8	0,34	7		1,22	47,1	137,9	5,56
Обед													
120	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,4	5,64	28,2	316,8	0,28	34,8	1,08	0,84	41,5	131	0,96
449	Плов из курицы	200	27,2	23,2	64,53	591,6	0,05	6,4	1	0,5	22,6	57,3	0,46
	Маринованный огурец	50				6		2,6					
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0
	Фрукты (апельсин)	250	2,25	0,5	28,25	110							
	Итого:		49,66	32,05	242,05	1561,94	0,63	43,88	2,08	2,84	112,85	343,9	4,42
	Всего		54,14	40,91	278,49	1836,74	0,97	50,8	2,08	3,94	159,95	481,8	9,98

День: (10) пятница Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
271	Макароны с сыром	200	10,8	13,1	38,1	315	0,3				9		6
629	Чай с сахаром	200/15	0,4	-	11,0	60	-	7	-	1,0	1,1	1,1	0,4
	Итого:		11,2	13,1	49,1	375	0,3	7		1	10,1	1,1	6,4
Обед													
136	Суп рисовый с томатом	300	10,4	5,7	41,6	224	0,38	24		1,08	46,3	24,3	2,16
492	Рагу из птицы	250	21	10,91	15,19	237,73							
75	Винегрет овощной	100	1,8		9,1	100							
	Хлеб в/с пшеничный	150	14,25	2,71	93,18	423,75	0,3	-	-	1,5	48,75	155,6	3,0
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,56	-	27,89	113,79							
	Печенье сахарное	60	4,44	6	45,75	243,6							
	Фрукты (яблоко)	250	1,25	-	28,5	120							
	Итого:		53,7	25,32	261,21	1462,87	0,68	24	-	2,58	95,05	179,9	5,16
	Всего:		64,9	38,42	310,31	1837,87	0,98	31	-	3,58	105,15	181	11,56

Перспективное меню составил ответственный за организацию питания зам. дир. по АХР Долгалева Е.В.

