

Утверждаю:
Директор школы: _____ /Н.Э. Антонова/
« _____ » _____ 2021г

Десятидневное меню

в 5-11 кл.

**МКОУ «Сарпинская средняя общеобразовательная школа имени Э.Т.Деликова»
на 2021 - 2022 учебный год.**

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
1 день														
Завтрак														
№300	Каша рисовая	220	5,12	8,05	31,22	223,4	2,73	0	18	0,25	0,04	0	0,08	3,5
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
№2	Бутерброд с сыром	150	6,89	15,26	15,62	150,00	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	0
Обед														
№109	Борщ	250	5,5	5,5	34	210	20	78	17	0,3	0,04	3,6	68	0,3
№516	Макарон отварные	200	3,7	2,9	24,0	138	14,7	32,1	5,8	0,55	0,05	0	10	0
№451	Котлета	110	7,96	9,22	7,27	143,2	5,04	75,47	9,31	1,09	0,02	0	0	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
№35	Сок ябл	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0	0	0,18	0,04	0,54	0,23	0

Номер сборник а рецепту рных блюдов	Наименование блюдов	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
3 день														
Завтрак														
№311	Каша манная	220	9,9	14,5	52,3	381,2	194	196	30	1,4	0,06	13	0,15	0,05
№42	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0	0	0,2	0,14	5,2	0	0
	Хлеб пшеничн.	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Обед														
№132	Рассольник	250	2,33	3,98	16,94	98,25	25,4	74,6	26,2	1,01	20	0	0,09	16,7
№97	Пельмени	200	24,8	39,29	46,34	588,81	44	0	0	2,26	0,38	0	0	0
№42	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0	0	0,2	0,14	5,2	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
№35	Сок ябл	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0	0	0,18	0,04	0,54	0,23	0
	Бананы	200	0,8	0,8	20,18	90,64	32,9	0	0	0,4	0,01	0	0	0

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
2 день														
Завтрак														
№160	Суп молочный с вермишелью	250	2,3	1,9	7,2	55,4	6,9	6,9	2,3	0,7	2,2	0,8	1,7	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничн.	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Обед														
№140	Суп картофельный с мак/изд	250	2,89	2,63	20,79	118,98	23,2 8	25,5	64,8	1,03	12	0	0,1	16,5
№520	Пюре картофельное	200	1,73	3,6	13,95	95,5	16,8	51,2	21,1	0,81	0,1	17,1	18	0
№413	Сосиска	100	5,2	10,0	0,4	112	12	70	8	0,9	0,02	0	0	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничн.	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Йогурт	200	10	0,4	3,6	59	110	6	11	0,1	0,8	0	4	0

Номер сборника рецептурн ых блюд	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
4 день														
Завтрак														
№ 297	Каша гречневая	220	0,6	0	31,4	124	0	0	0	0	0	0	0	1,2
№648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	22	18	6,0	0,2	0	4,4	0	0
№2	Бутерброд с сыром и колбасой	150	6,89	15,26	15,62	150,00	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	0
Обед														
№124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,86	3,8	9,04	78,93	42,0 9	46,3 8	23,5 2	0,79	20	0	0,04	30,3
№443	Плов	200	10	9,24	16,73	190	18,8	0	0	0,91	0,12	0,26	0	0
№648	Кисель	200	0,4	0	37,8	156	22	18	6,0	0,2	0	4,4	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Яблоко	200	1	0	3	47	24	17	13	3,3	0,03	15	0	0,3

Номер сборника рецептур ных блюд	Наименование блюд	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
6 день														
Завтрак														
№300	Каша рисовая	220	5,12	8,05	31,22	223,4	2,73	0	18	0,25	0,04	0	0,08	3,5
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
№2	Бутерброд с сыром	150	6,89	15,26	15,62	150,00	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	0
Обед														
№109	Борщ	250	5,5	5,5	34	210	20	78	17	0,3	0,04	3,6	68	0,3
№516	Макароны отварные	200	3,7	2,9	24,0	138	14,7	32,1	5,8	0,55	0,05	0	10	0
№451	Котлета	110	7,96	9,22	7,27	143,2	5,04	75,4 7	9,31	1,09	0,02	0	0	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
№35	Снежок	200	7,2	5,76	7,56	120,6	223	0	0	0,18	0,04	0,54	0,23	0

Номер сборник а рецепту рных блюд	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
7 день														
Завтрак														
№97	Вареники с картошкой	200	24,8	39,29	46,34	588,81	44	0	0	2,26	0,38	0	0	0
№648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	50	12	0,8	0,02	0	0	0
№2	Бутерброд с маслом	150	6,89	15,26	15,62	150,00	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	0
Обед														
№139	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	182	328	48	2	0,1	1,0	0,21	0,17
№224	Рагу овощное	200	10,2	8,5	19,6	200	17	78	13	0,9	0,17	0	0	0,6
№648	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	66	50	12	0,8	0,02	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														
	Печенье	30	2,94	2,96	20,4	120,6	5	16,6	6,04	0	0,03	0	0	0

Номер сборника рецептур ных блюдов	Наименование блюдов	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
10 день														
Завтрак														
№311	Каша геркулесовая	220	2,6	4,1	15,5	109	23	84	29	1	0,09	0	0	1,2
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
№2	Бутерброд с сыром и маслом	150	6,89	15,2 6	15,62	150,00	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	0
Обед														
№140	Суп картофельный с мак/изд	250	2,89	2,63	20,79	118,98	23,28	25,5	64,8	1,03	12	0	0,1	16,5
№369	Рыба тушенная в томатном соусе	120	18,0 3	10,2 1	8,49	195	67,74	310	77,7	1,25	0,13	4,36	0,01	0
№520	Пюре картофельное	200	1,73	3,6	13,95	95,5	16,8	51,2	21,1	0,81	0,1	17,1	18	0
№685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	12,0	8,0	6,0	0,8	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	150	16	1	70	335,5	16	12,5	30,9	21,4	0,20	0	0,01	6
Полдник														

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»