

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач  
по Амурской области в городах Свободный  
и Шимановске, Свободненском, Шимановском,  
Мазановском и Селемджинском районах



« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

А.П. Журков

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Сычёвская СОШ

« 1 » апреля 2020г.



О.В. Бахтина

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ  
ГРУППЫ 12 – 18 ЛЕТ (обед)  
МОУ СЫЧЁВСКАЯ СОШ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из моркови с зеленым горошком	4	100	1,3	0,08	10,5	45	0,03	0,03	0,96		11,48			0,3
Суп с вермишелью	36	250	2,825	4,325	13,175	103,325	0,994	0,025	0,6	3,8	12,625	94	8,8	0,45
Капуста тушеная	74	230	4,34	6,52	18,86	151,3	0,345	0,06	32,96	0,299	102,6	66,52	1,43	1,52
Кисель из ягод	89	200	0,2	0,1	21,4	86	0,59	0,68	48	4,18	11,48	0	2,38	0,36
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Булочка домашняя	261	100	7	11,8	53,4	348	0,02	0,08	3,3	0,93	15,38	52,11	10,6	0,84
Итого за обед		940	19,705	23,225	138,523	869,225	1,979	2,075	85,82	18,209	172,765	320,63	23,27	4,586
<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>66,125</b>	<b>56,535</b>	<b>175,173</b>	<b>1537,615</b>	<b>2,665</b>	<b>2,865</b>	<b>93,62</b>	<b>52,709</b>	<b>476,895</b>	<b>630,97</b>	<b>259,3</b>	<b>8,824</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной	41	100	1,3	2,3	7,3	55	0	0,03	5,18	0,06	23,23	40,87	17,75	0,68
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	37	250	2,175	5,325	15,425	120	0,997	0,075	6,7	3,888	15,7575	18,805	1,03	0,85
Тефтеля из говядины	42	100	17,6	9,2	3,4	169	1,273	0,07	0,29	0,76	16,74	316,29	8,16	3,76
Каша гречневая рассыпчатая	70	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0,9	3,516		4,937	12,945	164,02	8,8	4,2
Чай с сахаром		200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный,	111	30	4,04	0,40	21,188	135,6	0	1,2	0	9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Яблоко		100	0,48	0,48	11,76	54,00	0,02	0,04	19,8		19,2	1,5	40,08	2,64
Итого за обед		960	33,995	22,925	108,653	817,6	3,19	4,931	31,97	18,645	107,0725	649,485	75,88	13,291
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>53,915</b>	<b>31,485</b>	<b>211,613</b>	<b>1433,71</b>	<b>3,39</b>	<b>5,711</b>	<b>42,44</b>	<b>34,445</b>	<b>260,7325</b>	<b>840,805</b>	<b>122,73</b>	<b>15,919</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат из свёклы отварной	7	100	1,38	0,08	8,13	128	0,04	0,02	9,05	4,49	33,60	35,53	17,97	1,27
Суп картофельный с макаронами и курицей	36	275	7,65	5,37	21,72	170,4	0,994	1,943	1,211	3,805	26,25	93,9	8,8	0,972
Жаркое по – домашнему с мясом	55	250	27,09	22,72	24,24	355	0,30	0,26	1,19	0,66	229,95	255,03	47,40	1,54
Чай	1009	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	9,0	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		935	45,06	33,67	129,39	948,05	1,354	3,583	13,301	27,955	364,15	604,45	90,93	5,863
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>72,26</b>	<b>58,37</b>	<b>212,64</b>	<b>1625,93</b>	<b>1,803</b>	<b>4,283</b>	<b>16,177</b>	<b>28,405</b>	<b>401,05</b>	<b>658,45</b>	<b>90,96</b>	<b>8,301</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты	8	100	1,6	9	9,1	124,0	0,03	0,03	17,5	5,07	42,5	21,86	15,38	1,02
Щи со свежей капустой и мясом	27	290	3,18	8,94	7,97	128,8	1,036	1,337	21,461	3,668	47,8	117,15	59	1,745
Картофельное пюре	65	180	2,11	10,94	19,34	168,264	1,392	1,358	2,4	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Котлета рыбная	56	100	7,81	8,17	11,51	155,5	0	0	0	3,865	0	0	0	0,998
Кисель из концентрата	948	200	0	0	14,4	72	0,5	0,6	3,0	3,5	5,9	0	2	0
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		930	22,88	38,14	136,62	967,164	2,968	4,575	26,861	12,711	136,15	373	122,21	5,688
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>43,68</b>	<b>63,35</b>	<b>249,78</b>	<b>1589,154</b>	<b>11,87</b>	<b>6,414</b>	<b>29,321</b>	<b>19,801</b>	<b>286,458</b>	<b>669,21</b>	<b>306,214</b>	<b>8,795</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат из свежих помидоров	11	100	1,07	8,47	3,49	96	0,05	0,04	22,33	5,07	42,54	21,86	15,38	0,96
Суп с гречневой крупой и мясом	236,5	275	7,8	7,21	20,52	180,8	0,997	2,194	1,611	4,92	27,9	196,65	8,8	1,125
Вермишель отварная	7275	200	6,40	7,35	42,72	267	0,12	0,1	0	1,18	17,90	66,33	24,82	1,04
Сосиска	52	100	6,38	17,05	0	154,7	0	0	0	3,35	0	0	0	1,055
Сок		200	0,31	0,00	18,66	69	0,04	0,02	6,23	0,20	14,35	14,00	48,00	0,94
Хлеб пшеничный	35	60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	10,8	54	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Груша		100	0,48	0,36	11,40	6	0,04	0,02	30,00		22,80	7,0	22,0	2,76
Итого за обед		1035	26,48	40,84	124,95	909,1	1,247	3,574	60,17 1	15,62	136,29	359,84	119,06	8,996
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>74,516</b>	<b>80,27</b>	<b>233,85</b>	<b>1783,81</b>	<b>1,607</b>	<b>4,599</b>	<b>66,69 1</b>	<b>17,66 5</b>	<b>241,92</b>	<b>968,86</b>	<b>133,68 3</b>	<b>11,964</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (Г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат из свежих огурцов	22	100	0,9	10,12	6,27	98	0,07	0,06	6.55		104,01	4,0	16,0	4,64
Суп рыбный	35	275	4,56	4,76	21,48	151	0	0	0	3,623	0	0	0	1,26
Плов из курицы	304	250	21,5	10,5	53,5	405,0	0,22	0,22	3,0	1,9	53,5	575,42	18,67	0,75
Какао с молоком	102	200	4,06	4,27	29,99	161,8	0,50	0,50	1,000	0,09	115	8,7	15	0,725
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,2	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Мандарин		100	0,42	0,42	9,83	42	0,00	0,00	16,50	0,00	16,00	1,5	0,08	2.17
Итого за обед		985	35,48	30,47	149,23	993,4	0,79	1,98	27,05	6,513	307,71	697,62	49,81	10,661
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>63,88</b>	<b>59,28</b>	<b>272,46</b>	<b>1915,49</b>	<b>2,31</b>	<b>5,68</b>	<b>37,45</b>	<b>12,64</b>	<b>1027,2</b>	<b>1268,8</b>	<b>81,39</b>	<b>16,619</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	А	В1	С	Е	Са	Р	Mg
Салат белокачанной капусты	21	100	1,5	4,6	11,0	91,00	0,03	0,04	13,7		38,1			0,95
Суп картофельный на мясном бульоне	65	275	7,41	9,19	22,6	227,08	1,059	2,584	0,859	0,763	29,77	107,5	1,03	1,786
картофельное пюре	65	180	8,36	8,97	27,92	229,56	0,60	0	0	0,462	15	1,7	2	3,555
Гуляш	41	100	7,03	6,82	5,44	113,43	2,574	1,143	4,92	0,3683	169	134,08	15	1,514
Чай	96	200	0	0	14,84	60,8	0	0	0	0	0	0	0	0,045
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	67,8	0	0,60	0	0,45	9,6	54	0,03	0,558
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Печенье		50	4,9	5,1	32,3	98,25	0,02	0,16	1,85	10,0	55,15	111,99	16,7	0,92
Итого за обед		965	33,24	35,08	142,26	888,92	4,283	4,527	21,329	12,0433	316,62	409,27	34,76	9,328
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>51,57</b>	<b>50,713</b>	<b>276,993</b>	<b>1554,73</b>	<b>5,003</b>	<b>6,211</b>	<b>31,044</b>	<b>13,9343</b>	<b>452,353</b>	<b>558,353</b>	<b>66,89</b>	<b>10,533</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из помидор и огурцов	8	100	1,5	3,5	6,8	65		0,05	2,5		15,1			0,4
Борщ с мясом	25	250	2	5,175	14,825	113,325	0,05	0,05	6,95		31,3			1,325
Гречка рассыпчатая	70	180	2,11	10,94	19,34	241,75	1,392	1,2	2,40	0,178	54,25	106,85	1,15	1,229
Окунь припущенный	54	100	14,7	6,275	2,888	130,625	0	0	0,41	0,75	44,29	2,946	19,83	0,02
Компот из яблок	926	200	0,18	0	27,92	115,08	0,409	2,88	0,4	0,08	14,72	44	5,4	0,842
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Вафли		50	1,4	1,7	38,7	170		2,7			1	4,7	0,5	3,3
Итого за обед		940	25,93	27,99	138,633	971,38	1,851	8,08	12,66	1,908	179,86	266,496	26,94	8,232
<b>Итого за день</b>		<b>1412</b>	<b>42,47</b>	<b>49,17</b>	<b>248,363</b>	<b>1737,18</b>	<b>1,851</b>	<b>8,708</b>	<b>15,46</b>	<b>3,008</b>	<b>192,26</b>	<b>335,896</b>	<b>35,37</b>	<b>9,517</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория; 12 -18 лет;

Наименование блюда	№ рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной	41	100	1,3	2,3	7,3	55	0	0,03	5,18	0,06	23,23	40,87	17,75	0,68
Суп из овощей с фасолью	33	250	7,44	6,9	47,63	302,71	0,994	1,941	0,121	3,712	24,95	15,55	0,85	1,469
Капуста тушёная	74	200	4,34	6,52	18,86	151,3		0,06	32,96		102,6			1,52
Чай с лимоном	97	222	0,02	0	15,17	62,2	1,040	0,2	1,600	0	12,81	18,24	9,2	0,087
Хлеб пшеничный		60	4,04	0,40	28,16	135,6	0	1,20	0	0,9	19,2	108	0,06	1,116
Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	8,0	3,9	0	1,7	1,4	1,5	1,9	1,8	0,4	1,2
Тефтеля мясная	42	100	11,78	12,91	14,90	220	0,08	0,05			14,0			0,74
Пряники		100	6,0	4,8	37,5	183,0	0,04	0,08		0,6	9	41	60	0,6
Итого за обед		1012	27,62	33,83	169,52	871,81	2,114	3,451	34,681	4,612	173,56	141,79	10,11	4,932
<b>Итого за день</b>		<b>1492</b>	<b>34,93</b>	<b>38,83</b>	<b>214,32</b>	<b>1412,38</b>	<b>3,054</b>	<b>4,531</b>	<b>35,641</b>	<b>6,056</b>	<b>300,39</b>	<b>286,69</b>	<b>10,77</b>	<b>6,803</b>