

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Петровская средняя общеобразовательная школа»
Вохомского муниципального района Костромской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор *Е.В.Скрибина*
Приказ № *12*-01. от *10 сентября 2012* г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания обучающихся
5 – 11 классы

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного.
Москва, Дели плюс, 2015

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>ЗАВТРАК, день 1</i>												
Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	250/20	14,60	13,80	45,00	457,5	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
		19,89	17,97	96,79	723,64	0,16	1,49	80,10	270,50	317,03	64,83	4,00
<i>ОБЕД, день 1</i>												
Салат из свежих помидоров с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,3	0	17,21	32,12	17,62	0,83
Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20,0	195,00	0,02	24,30	0	28,59	46,7	40,30	1,37
Плов из мяса птицы	250	41,8	17,73	41,76	433,75	0,09	4,46	28,48	32,99	182,3	82,43	1,63
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	163,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,4	0,3	13,38	99,0	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
Итого:		54,25	29,43	118,13	1067,57	0,26	50,86	28,48	98,39	317,72	181,23	4,96

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 2												
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
Каша ячневая с молоком/масло сливочное	250/5	7,31	10,98	39,20	357,5	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
Какао с молоком	200/20	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		19,61	19,74	94,52	706,64	0,21	2,40	109,3	444,27	388,22	83,62	3,75
ОБЕД, день 2												
Салат свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0,00	34,40	37,13	19,70	1,72
Рассольник ленинградский	250/15	2,2	5,2	15,58	147,37	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
Запеканка картофельная с мясом и с соусом	250	16,77	18,81	20,84	393,75	0,26	5,18	10,14	50,02	290,6	109,09	3,93
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	163,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		25,04	29,97	96,40	990,49	0,50	28,64	10,14	128,17	428,88	202,07	10,43

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
<i>ЗАВТРАК, день 3</i>												
Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	250/5	8,9	4,1	9,84	288,75	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
Кофейный напиток на молоке	200/20	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		16,82	14,57	55,17	595,49	0,38	0,3	60	153,72	342,45	163,85	5,37
<i>ОБЕД, день 3</i>												
Огурец соленый порционно	100	0,74	0,06	0	12	0	5,8	0	6	18	8,1	0,46
Суп рисовый с курой	250/15	0,56	4,89	0,57	64,37	0,01	0,85	0,00	22,00	12,50	5,30	0,20
Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	242,28	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	163,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		24,58	24,58	107,72	962,69	0,34	15,9	1057,82	110,28	607,02	115,15	12,57

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>ЗАВТРАК, день 4</i>												
Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
Запеканка творожная со сгущённым молоком	250/20	20,50	15,20	39,00	472,50	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		28,69	23,76	78,18	739,24	0,20	2,79	90,10	305,43	389,70	69,37	4,13
<i>ОБЕД, день 4</i>												
Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	40,4	48,8	23,4	1,02
Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	125,16	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
Котлета рыбная	100	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,08	2,33	19,13	131,67	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		23,05	15,46	108,10	866,67	1,50	18,40	66,25	332,65	481,35	133,18	4,61

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 5												
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
Омлет натуральный с маслом сливочным	250/5	15,00	28,00	3,06	400	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		25,75	38,35	54,93	646,14	0,10	0,68	442,50	280,70	436,13	55,05	6,24
ОБЕД, день 5												
Салат картофельный с морковью	100	2,7	7	11	112,7	0,09	8,3	19,8	19,5	65,2	24,1	0,9
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	206	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
Жаркое по-домашнему из говядины	250	16,20	18,09	16,58	368,75	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		28,18	29,77	88,65	1042,91	0,41	134,50	19,82	93,30	438,52	138,93	7,33

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 6												
Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
Лапшевник с творогом	250/20	13,33	12,96	30,2	363,75	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95
Кофейный напиток на молоке	200/20	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		21,25	23,43	75,53	670,49	0,17	0,56	130,4	241,13	296,80	48,01	1,76
ОБЕД, день 6												
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
Рассольник домашний с говядиной	250/15	2,2	5,2	15,68	150,62	0,15	7,26	0,03	24,45	69,85	27,47	0,92
Рыба припущенная с соусом	100	8,94	1,98	2,09	62,00	0,05	0,43	0,50	14,72	103,16	24,50	0,50
Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	252,13	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,4	0,3	13,38	99	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
Итого:		19,1	19,43	99,33	909,66	0,31	16,14	27,53	77,53	319,73	125,15	3,55

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 7												
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
Каша геркулесовая с маслом сливочным	250/5	6,90	4,00	36,96	260	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
Чай с молоком	200/15	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		16,92	13,39	82,18	565,14	0,31	3,67	86,54	540,54	638,8	140,9	4,95
ОБЕД, день 7												
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,33	6,08	8,59	94,12	0,04	35,00	0,01	28,00	17,10	0,00	0,00
Суп-лапша с курицей	250/15	2,50	5,80	11,30	141,25	1,14	38,25	30,18	30,18	0,64	142,40	0,11
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/5	8,9	4,1	9,84	277,2	0,28	0	0	14,82	203,85	135,75	4,56
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		32,04	33,57	80,49	1102,83	1,56	78,17	30,19	122,01	441,94	345,46	11,48

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 8												
Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
Пудинг из творога с джемом	250/20	25,12	17,28	50,5	572,5	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		33,31	25,84	89,28	837,64	0,23	1,11	108	267,7	450,13	71,83	4,93
ОБЕД, день 8												
Салат картофельный с огурцом и горошком	100	1,75	6,18	0,8	99,5	0,08	13	0	15,9	47,3	18,7	0,75
Щи из свежей капусты с картоф, курой и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	94,62	0,04	20,50	0,00	40,18	34,30	85,10	0,65
Голубцы ленивые	250/15	22,06	14,13	31,0	427,73	0,13	31,3	50,0	93,8	5,20	68,9	2,55
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		30,51	26,11	113,06	1100,89	0,32	65,6	50,0	168,92	185	242,98	5,86

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 9												
Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	250/10	3	8,6	23,2	229,25	0,4	1,9	71,6	92,3	128	26,7	1,3
Какао с молоком	200/20	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		15,3	17,36	78,52	578,39	0,49	3,34	126,1	374,53	274,71	73,86	4,11
ОБЕД, день 9												
Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	6,95	0	21,19	33,98	24	1,32
Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/10/5	1,83	4,90	11,75	123	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной	180	3,67	5,40	28,00	252,13	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		20,22	21,15	115,99	966,89	0,24	20,98	32,82	135,62	382,10	163,21	5,27

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, день 10												
Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	5,12	3,81	16	206	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Итого:		10,37	11,6	55,25	453,74	0,2	21,57	40,00	53,5	185,04	58,77	3,9
ОБЕД, день 10												
Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,65	0	16,15	28,62	13,3	0,48
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	160,62	0,15	1,00	0,00	82,50	327,50	47,50	2,25
Котлеты мясная рубленая с соусом	100	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	5,10	7,50	28,50	242,28	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
Кисель плодовой	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
Хлеб пшеничный	70	2,36	0,3	14,49	183,66	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
Хлеб ржаной	60	1,40	0,30	13,38	99	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
Итого:		25,30	27,46	113,22	1006,21	0,35	8,63	12,50	170,81	747,03	144,55	10,81