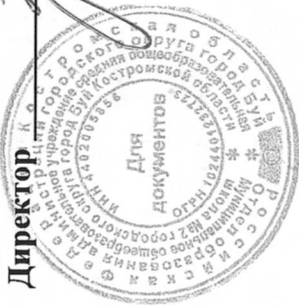


Утверждено

приказом по МОУСОШ №2 г. Буя от 09.03.2021 года №16-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Н.Н.Маланова



**Примерное 10 – ти дневное меню / обеды/  
для учащихся МОУСОШ №2 г. Буя составлено с учетом  
сезонности  
(осень-зима)**

**Возрастная категория 12 -17 лет**

Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептур блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4, 2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08

Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге

Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1-й день - понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76	
11	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,80	42,46	318	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42	
323	(молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное)													
426	Напиток несквик (молоко, вода, несквик, сахар-песок)	200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,00	135,00	21,00	0,09	
57	Крендель сахарный	50	3,64	6,78	30,36	195	0,06	0,00	0,01	9,42	40,00	6,12	0,53	
506	(мука, сахар-песок, масло раст., дрожжи, вода, яйцо, соль)													
ПТ	Фрукт (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	
	<b>Итого</b>		<b>24,78</b>	<b>30,63</b>	<b>136,81</b>	<b>925</b>	<b>0,44</b>	<b>23,39</b>	<b>0,13</b>	<b>491,14</b>	<b>535,04</b>	<b>181,74</b>	<b>4,00</b>	
<b>2-й день - вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40	0,00	38,45	40,42	20,90	1,33	
41	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,74	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05	
59	Картофельное пюре с маслом сливочным	170/10	3,71	13,35	25,06	240	0,17	29,41	0,07	79,78	111,21	39,11	1,60	
443	(картофель, молоко, соль, масло сливочное)													
ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90	
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	8,40	34,80	36,51	0,83	

		19,98	31,10	81,80	692	0,33	42,58	0,07	189,28	374,02	132,43	4,71	
		3-й день - среда											
Завтрак													
8	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)	30/20	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
99	Запеканка творожная с молоком сгущенным												
344	(творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко сгущ.)	150/20	25,17	19,32	42,17	443	0,09	1,00	0,12	332,39	377,28	45,94	0,94
010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
434	(чай, сахар-песок, лимон, вода)												
	<b>Итого</b>		<b>30,94</b>	<b>24,67</b>	<b>72,38</b>	<b>633</b>	<b>0,17</b>	<b>18,30</b>	<b>0,12</b>	<b>350,94</b>	<b>447</b>	<b>67,70</b>	<b>2,90</b>
4-й день - четверг													
Завтрак													
16	Огурец свежий порционно	30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
с.12													
58	Биточки мясные с соусом												
167,	(фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари	80/50	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36
24	паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч.,												
455	мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)												
44	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	27	0,29	0,00	0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
445	(крупа гречневая, соль, масло сливочное)												
224	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19	0,00	58,33	41,61	6,46	0,03
423	(кофейный напиток, молоко сгущ., сахар-песок, вода)												
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Фрукт (мандарин)	100	0,90	0,02	8,10	43	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>Итого</b>		<b>25,62</b>	<b>19,85</b>	<b>91,70</b>	<b>420</b>	<b>0,83</b>	<b>65,29</b>	<b>8,06</b>	<b>140,66</b>	<b>437,21</b>	<b>217,40</b>	<b>6,86</b>
5-й день - пятница													
Завтрак													
26	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	100	1,53	5,07	9,03	87	0,02	38,47	0,00	51,62	27,03	14,63	0,62
с.45	(капуста белокочан., морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)												
193	Бефстроганов из филе кури, (филе кури, сметана, лук репч., мука, масло слив., соль)	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,50	30,90	1,94
53	Макаронные отварные	150	5,48	4,98	34,88	211	0,12	0,00	0,03	40,95	60,06	24,59	0,99
447	(макаронны, соль, масло сливочное)												
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,60	5,00	24,00	160	0,06	1,00	0,10	224,00	86,00	13,00	0,10



572 к.188	Сосиска отварная	50	8,00	11,00	0,06	123	0,05	21,50	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45
467 к.364	Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	150/5	15,70	24,52	2,89	295	0,08	0,54	0,36	118,88	261,31	19,93	2,89
0029 с.433	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,10	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,30	14,49	70	0,03	0,00	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>Итого</b>		<b>26,59</b>	<b>35,93</b>	<b>33,68</b>	<b>552</b>	<b>0,18</b>	<b>29,64</b>	<b>0,36</b>	<b>143,38</b>	<b>383,60</b>	<b>50,88</b>	<b>4,8</b>

**9-й день - четверг**

к.64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40	0,00	38,45	40,42	20,90	1,33
541 с.226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	90	12,24	8,88	15,23	190	0,11	0,87	0,00	54,60	168,03	30,67	0,05
747 с.448	Рис отварной с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)	150/10	3,86	14,35	38,69	303	0,12	0,00	0,08	33,93	82,27	28,70	0,78
32 385,3 89	Компот из кураги и йжома (курага, изюм, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	0,86	0,00	24,45	97	0,03	0,50	0,00	29,40	33,09	17,96	0,78
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>		<b>20,16</b>	<b>32,35</b>	<b>110,00</b>	<b>818</b>	<b>0,33</b>	<b>20,77</b>	<b>0,08</b>	<b>172,68</b>	<b>360,91</b>	<b>134,61</b>	<b>4,98</b>

**10-й день - пятница**

<b>Завтрак</b>													
03 к.2	Винегрет овощной (картофель, свекла морковь, огурцы конс., лук репч., масло растит.)	100	1,23	10,12	7,47	126	0,03	0,00	9,35	24,51	40,58	18,47	0,77
31 158	Жаркое по-домашнему с говядиной (картофель, мясо говядина, лук репч., томат-паста, соль, масло слив.)	125/50	18,18	6,34	17,95	205	0,20	22,56	0,02	23,85	232,48	45,07	2,78
ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,9
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,13	1,47	11,16	63	0,01	0,00	1,65	4,35	13,50	3,00	0,32
	<b>Итого</b>		<b>22,2</b>	<b>18,28</b>	<b>65,18</b>	<b>519</b>	<b>0,26</b>	<b>25,46</b>	<b>11,02</b>	<b>61,06</b>	<b>322,44</b>	<b>99,16</b>	<b>5,39</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>250,41</b>	<b>275,70</b>	<b>856,21</b>	<b>6772</b>	<b>3,35</b>	<b>279,22</b>	<b>20,27</b>	<b>2384,60</b>	<b>3974,61</b>	<b>1171,42</b>	<b>46,46</b>