

Утверждаю: Директор МКОУ Мытской СШ

Романов

Романов А.В.

« 4 »

2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения

Мытской средней школы для 5-11 классов

День: понедельник.

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	12,0	0	45,30	176,53	47,35	1,26
227	Рожки отварные со сливочным маслом	180/10 <i>100</i>	15,79	16,83	104,27	605,72	0,288	0	0	9,55	12,797,3	132,06	24,66	2,79
290	Сосиска молочная	60	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
294	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,1	0	0,31	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,36	116,9	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
104	Суп картофельный с курой	250	2,52	2,58	19,89	161,42	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,92	31,80	1,65
321	Каша гречневая со сливочным маслом	180/5	8,88	11,1	48,1	329	0,03	0,77	15,5	0,08	99,44	67,1	1,19	0,4
382	Какао на молоке	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,02	179,02*	26,06	0,92
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
3	Бутерброд с сыром	30/20	16	1	70	335,49	0,2	6	0,01	5,99	0,025	0,025	0,05	2

День: среда

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11 - 18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
120	Борщ из свежей капусты с мясом кури	250	2,77	9,28	18,51	168,70	0,03	11,40	1,17	0,12	36	41,07	33	12
141	Запеканка со стуженным молоком	150/20	27,84	18,0	32,40	279,6	0,082	0,279	0,129	-	352,55	84,144	0,602	0,556
	Фрукт (в ассортименте: яблоко, груша, мандарин, апельсин, киви)	100	0,4	0,4	9,8	47	2	11	0,6	1,3	1,6	2	2,3	12
377	Кисель	200	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,36	116,9	0,066	0	0	0,66	12	39	8,4	0,66

День: четверг

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11 - 18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Суп гороховый с мясом кури	250/10	6,3	0,48	16,2 9	89,76	0,12	3,63	1,39	1,05	139,41	155,25	35,28	4,05
309	Картофельное пюре <i>со сливочным маслом</i>	180/70	4,21	30,0 8	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	204,46	131,98	19,98	0,45
209	Биточки из мяса говядины	70	12,4 48	9,24 8	12,5 6	182,88	0,08	0,12 8	23,008	-	35,008	133,04	25,696	1,2
Пр.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8 0	71,40	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
382	Компот из свежих яблок	200/15	0,04	0	24,7 6	94,20	0,06	1,93	0	0	6,40	306	0	0,18

День: пятница

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11 – 18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник с тушеной говядиной	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	-	-	24,95	63,30	26,40	0,94
304	Рис отварной со сливочным маслом	180/10	8,73	14,61	75	284,92	0,59	0	0,14	1,5	140,76	392,08	115,22	3,59
294	Голенй кур, тушенная	100	17,60	12,30	0,40	183	0,07	0	0,04	0	210	10	25	1,5
Уп.	Сок фруктовый	200	-	-	26,0	100,00	0,032	0,01	-	-	8,87	10,89	23,4	0,216
Пр.	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38
Пр.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4

День: понедельник.

Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,52	2,58	19,89,161,42	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,38	76,92	31,92	1,62
309	Рожки отварные со сливочным маслом	180/7	15,79	16,83	104,27	605,72	0,288	0	0	9,55	12,797,3	132,06	24,66	2,79
290	Сосиска молочная	0,060	8,69	22,84	1,80	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
294	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,1	0	0,31	61	0	2,8	0	0	14,2	2	4	0,4
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11-18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
104	Суп картофельный с курой	250	2,52	2,58	19,89	161,42	0,12	24,03	0,96	1,08	79,38	76,92	31,80	1,65	
321	Каша пшенная со сливочным маслом	200/5	8,88	11,1	48,1	329	0,03	0,77	15,5	0,08	99,44	67,1	1,19	0,4	
377	Кофейный напиток	200/15	5,72	5,76	38,92	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,02	0,92	
пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	9	0,5	40	183,24	0,01	0	0,00	3,0	0,012	0,012	0,021	1	

День: среда Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11 – 18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты с тушеной говядиной	250/10	5,99	12,2 5	13,0 9	134,98	0,03	11,4	1,37	0,12	90,21	41,07	17,64	1,17	
302	Греча отварная со сливочным маслом	180/10	0,68	115, 48	1,11	581,38	0	0	1,39	3,08	163,99	26,59	1,71	1,44	
243	Гуляш из мяса куры	80	7,25	8,4	1,45	165,5	0,06	0,46	0	0	10,9	77,71	15,51	1,74	
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38	
349	Кисель	200	0	0	14	52,6	0	0	0	0	0,2	0	0	0,04	

День: четверг Неделя: вторая.

Сезон: весенне-летний.

Возрастная категория: 11 - 18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник с мясом куры	250	5,03	11,3	32,18	143,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,10	85,8	33,4	1,16
304	Рис отварной со сливочным маслом	180/10	8,73	14,61	75	284,92	0,59	0	0,14	1,5	140,76	392,08	115,22	3,59
243	Рыба жаренная	80	4,87	2,47	1,90	52,5	0,03	1,87	2,91	0,19	20,01	137,39	24,27	0
382	Компот из свежих яблок	200/15	0,04	0	24,76	94,20	0,06	1,93	0	0	6,40	306	0	0,18
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38

День: пятница

Неделя: первая.

Сезон: весенне-летний .

Возрастная категория: 11 -18 лет.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
82	Суп гороховый с мясом куры	250/10	6,3	0,48	16,29	89,76	0,12	3,63	1,39	1,05	139,41	155,25	35,28	4,05
309	Картофельное пюре	180/10	4,21	30,08	6,82	313,23	0,05	1,81	0,32	0,79	204,46	131,98,	19,98	0,45
209	Биточек куриный	75	12,4	6,9	10,2	152,5	0,08	1,29	48,5	1,31	42,32	146,87	17,86	1,37
Уп	Сок фруктовый	200	-	-	26,0	100,0	0,032	0,01	-	-	8,87	10,89	23,4	0,216
Пр	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	30,5	6,7	1,4
пр	Хлеб пшеничный	30	2,77	0,7	16,9	61,32	0,04	0	0	0,46	8,05	30,45	1,05	0,38