



Согласовано:
 Начальник территориального отдела
 ГУ Роспотребнадзора по Тамбовской области
 в г. Мичуринске и районах
 Ю.Н. Пономарев



Утверждено
 Приказом № 194 от 13.04.2020
 Директор Т.И. Киселева

Примерное 10-дневное меню
 МБОУ Староурьевской средней общеобразовательной школы

возрастная группа 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F

Завтрак															
405	Каша пшеничная молочная слив.маслом	200/10	10-13	5,44	8,60	24,96	196,8	0,16	0,12	0,006		106,5	147,6	40,2	0,10
1009	Чай с сахаром лимон	200/15/8	3-08	0,26	0,05	15,22	60,00		5,60			14,40	9,20		1,60
	Вафли	50	6-00	2,63	13,16	26,32	263,16					0,13			0,03
	итого		19-21												

Обед															
174/223	Суп верм. на к/б со сметаной	250/10	5-00	4,64	12,01	54,40	280,20	0,143	31,60	0,01		28,80	106,70	37,60	1,33
405	Каша гречневая со слив. маслом	200/10	9-87	11,55	6,89	69,04	344,83	0,45		0,45		70,57	277,24	92,19	6,92
636	Гуляш из курицы	100/10	30-67	25,55	30,035	3,80	246,00	0,132	1,60	0,10		16,10	271,00	33,00	2,24
81	Салат из свежей капусты	100	5-00	1,62	5,00	10,32	91,04		24,70			30,00		8,15	0,35
	Хлеб пшеничный	100	4-50	7,7	0,57	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86

	Чай с сахаром	200			5,0	20,00					0,10			0,02
	итого													

Полдник

	Булочка	50		5,60	1,30	38,46	179,80	0,086		0,03		12,60	53,50	11,50	0,72
	Йогурт	100		5,00	1,50	8,50	70,00	0,03	0,60	0,040		124,	95,00	15,00	0,10
	Итого:			64,7	73,10	306,43	1780,08	0,90	64.16	0.244		352.2	882.27	208.59	12.47

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак															
93	Вермешель молочная с сливочным маслом	200/5		5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	50		4,74	0,60	28,56	141,6	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Чай с сахаром	200		0,20		14,00	28,00		6			6,00			94
	итого			10,69	5,81	61,40	314,80	0,20	6,91	30,6		187,62	203,12	38,14	95,37

Обед

	Икра кабачковая	60		0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
170ср2 005	Борщ	200		1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,23	0,0		35,5	42,58	21,0	0,95
747	Рис отварной со слив. Маслом	180/5		4,58	7,83	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
	Молоко пастеризованное	1/200		5,8	5,0	69,6	108	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
536 2005	Сосиска отварная	80		8,32	16,0	16,96	179,2	0,03				19,2	127	16,0	1,44
	Хлеб ржаной	60		4,74	0,36	26,7	132,7	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Фрукты банан	100- 200		3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0			16,00	56,0	84,0	1,2

итого 27,89 33,12 105,61 910,46 0,61 36,35 30,62 356,9 547,64 182,43 6,08

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак

168ср 2010	Каша молочная рисовая	160/ 5	2,32	3,96	28,97	161,0	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
	Чай с сахаром	200	0,20		14,0	28,0		6,0			6,0			94
	итого		2,52	3,96	42,97	189	0,03	6,0	20		14,6	29,4	5,9	94,3

Обед

87	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,14	18,17	25,5		21,09	24,58	12,54	0,80
174/1 97	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77			34,66	38,1	17,8	0,64
694 2005	Картофельное пюре с слив.маслом	150/ 5	3,06	4,8	20,45	137,25		27,75	0,01		36,98	86,6	27,75	1,01
244ср 2010	Рыба тушеная с овощами	80	6,12	0,31	2,54	42,	0,04	0,77	3		10,3	67,4	8,0	0,43
	Чай с сах, лимон	200/ 15/7	0,26	0,05	15,22	60,00		5,6			14,4	9,2		1,6
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,0	0,006				21,0	87,0	19,0	2,0
	Булочка	100	7,52	2,88	50,36	258,0	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	Итого		23,97	16,3	150,18	835,39	0,296	67,06	28,51		158,6 8	382,03	114,19	7,8

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
69Ср 2010	Каша манная молоч	150	3,4	3,96	32,83	181,0	0,02		20,0		4,80	50,6	16,4	0,38
	Чай с сахаром	200/1 5	0,20		14,0	28,00		6,00	20,00		6,0			94
	итого		3,60	3,96	46,83	209,00	0,02	6,00	40,00		10,80	50,60	16,40	94,38

Обед														
	Салат из помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25			10,55	19,73	10,67	0,50
206 ср 2005	Суп карт с Горох	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0		30,46	69,74	28,24	1,62
688 2005	Макароны отварные с слив. Маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
	Тефтели из гов.	60	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0,85	39,0		43,9	106,7	21,6	0,96
868ср 2005	Компот из сухофруктов	1/200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08		0,1	6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого		24,65	22,98	138,41	849,91	0,386	28,83	60,0	0,1	133,1 7	334,94	109,63	8,57

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
	Гречневая молочная каша со слив. маслом	160/5	4,67	4,86	25,83	166,0	0,11		20		9,4	111,1	73,5	2,49
1009	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,0		5,6			14,4		9,2	1,6
	Итого		4,93	4,91	41,05	225	0,11	5,6	20		23,8	111,1	82,7	4,09

Обед														
	Салат из свежего огурца	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
204Ср 2005	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	16,43	73,2	0,09	6,6	0		19,2	53,36	21,32	0,77
747	Рис отварной со слив маслом	150/5	3,82	0,27	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
658ср 2005	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,0	0,08	0,12	23,0		35,0	133,1	25,7	1,2
	Кисель плод. Ягод.	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08	0,0	0,1	6,4	3,6	0,0	0,18
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,57	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Мандарин	100	0,86	0,22	8,1	41,04	0,07	41,04			37,8	18,36	11,88	0,11
	итого		27,06	16,22	157,84	840,86	0,43	54,54	23,0	0,1	144,6	350,48	92,33	4,55

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
	Бутерброд с слив маслом	15/20		1,58	12,96	10,4	164,60	0,02		88,5		5,6	15,85	2,6	0,27
	Кофейный напиток	200		2	2	19,96	74,8		1,6			172	76	24,8	1
	итого			3,58	14,96	30,36	239,4	0,02	1,6	88,5		177,6	91,85	27,4	1,27

Обед															
42ср 2004	Салат из свежей капусты	60		0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97			26,8	14,83	7,9	0,32
	Суп картофельный с рисом	200		1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6			18,44	50,04	20	0,71
326	Картофельное пюре со слив маслом	150/5		3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,01	36,98	86,6	27,75	1,01
255ср 2010	Котлета рыбная	80		10,64	3,76	7,67	107,0	0,07	0,34	21,0		42,7	146,8	24,0	0,59
	Чай с сах, лимон	200/8				5,00	60,00					0,10			0,02
	Пирожок с повидлом	75		4,33	2,25	38,72	192,5	0,008	0,06	11,9		13,65	42,98	16,87	0,97
	Хлеб ржаной	100		7,7	0,57	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого			28,16	16,62	140,98	853,75	0,42	46,14	58,4	0,01	158,67	406,39	110,52	4,48

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
	Каша молочная манная с сахаром, слив. Масло	160/5		3,4	3,96	27,83	161	0,03		20		8,6	29,4	5,9	0,36
	Печенье	50		4,13	4,58	41,71	223,21	0,09				11,0	45,83	16,5	0,92
	Компот из свеж яблок	200		0,2	0,2	22,3	110	0,02				12,0	2,4		0,8
	Итого			7,73	8,74	91,84	494,21	0,14		20,		31,6	77,63	22,4	2,08

Обед															
	Винегрет овощной	60		0,82	3,71	15,06	56,88	0,04	6,15			19,92	26,98	12,45	0,51
200ср 2005	Суп картофельный	200		1,87	2,26	13,31	81,0	0,11	9,6	0		20,68	61,44	24,9	0,94
45	Каша гречневая со слив. Масло	150/5		8,66	5,17	51,78	258,62	0,34		0,034		52,93	207,93	69,14	5,19
591 ср 2005	Гуляш из говядины	80/75		19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,36	194,69	26,01	2,32
	Чай с сахаром	200			5,0	20,0						0,2			0,02
	Банан	100		3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0			16,0	56,0	84,0	1,2
	Хлеб пшеничный	100		7,7	0,570	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,0	0,86
	итого			41,77	35,6	199,2	989,56	0,85	37,03	0,034		154,0 9	612,18	230,5	11,04

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
258	Вермшель молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6		161,62	137,98	24,14	0,51
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,57	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	Кисель п/ягод	200	0,20		32,6	132					0,18	4,29		0,06
	Итого		13,65	5,78	103,73	510,06	0,18	0,91	30,6		181,8	207,41	38,14	1,43

Обед														
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,11	24,01	7,98	0,34
209 ср 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	7,18	2,94	11,76	102,26	0,10	6,7	0		21,01	95,87	25,93	1,18
	Макароны отварные со слив маслом	150/5	3,82	4,0	27,45	157,09	0,06		0,03		7,45	32,55	6,18	0,45
637с р200 5	Курица отварная	75	15,83	10,2		154,69	0,03	0	15,0		29,25	107,25	15,0	1,35
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5,00	69,6	108	0,08	2,6	0,02		240	180	28	0,20
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02		3,0		8,70	27,0	6,0	0,63
	Хлеб пшеничный	100	7,7	0,57	52,29	232,86	0,11				20,00	65,14	14,00	0,86
	итого		43,04	29,3	184,85	920,38	0,42	15,0	18,05		339,52	531,82	103,09	5,01

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак														
405	Каша гречневая с молоком, с сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166,0	0,11		20,0		9,4	111,1	73,5	2,49
1009	Чай с сахаром лимон	200/15/7	0,26	0,05	15,22	60,00	5,60				14,40			
	Итого		4,93	4,91	41,05	226	5,71		20,0		23,8	111,1	73,5	2,49

Обед														
	Венигрет овощной	60	1,0	6	4	75		10	1		31	22	12	1
174/1 97	Щи из свежей капусты	200	8,7	1,11	52,3	259	0,19	82,4	0,01		77,6	130	56	2,71
747	Рис отварной со слив. Маслом	150/5	3,82	0,27	42,27	176,18	0,05				13,09	52,91	11,45	1,09
	Сосиска отварная	80	7	15	0,06	166					17	97	12	1
	Чай с сахаром	200			5,0	20,00					0,10			0,02
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47,0	0,03	10,0			16,0	11,0	9,0	2,20
	Хлеб ржаной	100	4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Итого		25,67	23,48	163,23	957,18	0,276	102,4	1,01		175,7 9	399,91	119,45	10,02

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	F
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтрак															
	Каша молочная рисовая	160/5		2,32	3,96	28,97	161,0	0,02	0	20		4,7	50,6	16,4	0,36
	Печенье	50		4,13	4,58	41,71	223,21	0,09				11,0	45,83	16,5	0,92
	Напиток из вишни	200		0,10	0,02	17,26	70,08					4,92		3,12	0,1
	Итого			6,55	8,56	87,94	454,29	0,11		20		20,62	96,43	36,02	1,38

Обед

95	Салат из моркови	85		2,2	4,6	10,88	93,7	0,05	5,12			30,64	70,00	41,28	1,22
197	Рассольник	200		1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03			21,16	57,56	20,72	0,78
	Картофельное пюре	150/5		5,11	1,57	55,98	193,64		0,32	41,32	0,01		54,55	152,73	53,86
	Тефтели из гов.	60		9	20	10	260	3				24	122	15	1
1009	Кофейный напиток на молоке	1/200		5,8	5,4	17	139	0,1	2	0,2	0,8	7	9	5,6	0,8
	Хлеб ржаной	100		4,75	0,70	49,80	214,00	0,006				21,00	87,00	19,00	2,00
	Булочка	100		7,52	2,88	50,36	258,0	0,06				20,25	69,15	29,10	1,32
	итого			36,06	39,24	207,29	1254,94	3,296	11,47	41,52	0,81	124,0 5	469,26	283,43	60,98