

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области
в городе Мариинске, Мариинском, Тисульском, Тяжинском
и Чебулинском районах _____ И.В.Фатеева



Утверждено
приказом по МБОУ «Красноорловская СОШ»
от _____ 20____ г.
Директор _____ Е.Н.Котова



**Меню на 10 дней за родительскую плату 12 -18 лет
МБОУ «Красноорловская СОШ»**

с.Красные Орлы

При составлении меню использованы сборники:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ, интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

Составители: Коровка Л.С., Доброседова И.И., Мошенцова Л.П., 2009 г.

2* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях.

Могильный М.П.

3.+ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

С- витаминизация блюд:

7-11 лет – 20 мг

12 – 18 лет – 25 мг.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	P	Fe
45+	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115,0	0	0,05	0,05	0	5,15	27,88	0	0	1,08
204	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	0,036	0,10 8	0,05 4	0,738	-	12,798	100,44	54,792	0,756
185	Сосиска отварная	100	8,82	21,38	2,093	239,62	0,0267	0,13	0,17 3	1,466	-	8,0	16,066	141,26	1,693
238	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0,29	0,02	-	0,15	3,9	6,34	2,35	17,2	0,41
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,5	0,6	0,7	-	30,0	25,2	-	12,5	5,03
Витаминизация 3-го блюда витамин С (порошок)															

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
46+	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110	0	0,03	0,05	0	4,18	32,36	0	0	1,45
214	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,07	0,18	0,10	1,4	30,5	49,57	38,8	113,8	1,4
145	Рыба (филе) отварная	100	5,77	0,68	0,57	76,42	0,266	0,09 3	0,17 3	1,186	0,4	3,65	66,18	4,28	0,97
226	Соус белый на мясном, рыбном бульоне	100	0,56	3,69	3,52	49,53	0,04	0,04	0,06	0,7	0,26	16,25	6,06	16,37	0,39
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,04	0,18	0,22	1,3	158,7	22,7	156,85	0,72

День: среда

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
б/н	Огурец соленый	100	0,2	0	0,4	3,3	0	0	0	0	1,3	5,8	0	0	0,2
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	230	21,18	23,79	22,73	388,24	0,172	0,21 8	0,21 8	4,23	25,82	28,0	52,23	298,27	4,163
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
	Напиток сокосодержащий	200	0,4	0,3	11	45,5	1,66	0,02	0,03	0,1	13,0	19,0	12,0	16,0	2,3

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ рец	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
46+	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110	0	0,03	0,05	0	4,18	32,36	0	0	1,45
191	Плов из отварной птицы	230	40,74	49,64	44,95	818,24	1,22	0,20 8	0,34	7,25	1,80	45,56	68,27	491,16	1,22
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
152*	Чай	200	6,0	1,53	6,5	24,64	-	-	0,003	-	3,0	5,8	-	-	0,27

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ рец	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
45+	Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115,0	0	0,05	0,05	0	5,15	27,88	0	0	1,08
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54,0	316,56	0,03 6	0,43	0,16 2	3,46	-	59,73	81,39	173,77	6,63
185	Колбаса отварная	100	8,82	21,38	2,093	239,62	0,02 67	0,13	0,17 3	1,466	-	8,0	16,066	141,26	1,693
238	Соус томатный	100	0,54	3,67	5,24	56,15	0,29	0,02	-	0,15	3,9	6,34	2,35	17,2	0,41
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,00 6	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,5	0,6	0,7	-	30,0	25,2	-	12,5	5,03
Витаминизация 3-го блюда витамин С (порошок)															

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
46+	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110	0	0,03	0,05	0	4,18	32,36	0	0	1,45
214	Картофель отварной	180	3,762	8,442	32,65	218,95	0,072	0,21 6	0,09	1,602	35,6 4	19,602	41,238	104,90	1,62
145	Рыба (филе) отварная	100	5,77	0,68	0,57	76,42	0,266	0,09 3	0,17 3	1,186	0,4	3,65	66,18	4,28	0,97
226	Соус белый на мясном, рыбном бульоне	100	0,56	3,69	3,52	49,53	0,04	0,04	0,06	0,7	0,26	16,25	6,06	16,37	0,39
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
243	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,03	0,04	0,18	0,22	1,3	158,7	22,7	156,85	0,72

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
б/н	Огурец соленый	100	0,2	0	0,4	3,3	0	0	0	0	1,3	5,8	0	0	0,2
162	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,23	0,09	0,16	3,26	4,26	18,85	27,1	241,1	3,31
204	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,354	42,39	253,314	0,036	0,10 8	0,05 4	0,738	-	12,798	100,44	54,792	0,756
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,006	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
152 *	Чай	200	6,0	1,53	6,5	24,64	-	-	0,00 3	-	3,0	5,8	-	-	0,27

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12 -18 лет

№ реп	Обед Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (Ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
46+	Икра свекольная	100	2,2	6,7	10,3	110	0	0,03	0,05	0	4,18	32,36	0	0	1,45
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,97	0,13	0,29	5,86	3,66	33,95	51,68	409,53	3,18
201	Рис отварной	230	5,96	7,8	61,75	345,27	0,04 6	0,069	0,023	1,33	-	22,19	17,7	82,29	1,52
	Хлеб пшеничный	100	10,91	3,64	43,91	266	-	0,37	0,31	5,19	0,2	142	48	155	3,46
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	34,2	165,4	0,00 6	0,2	0,08	1,79	-	35,0	47	158	3,9
	Напиток сокосодержащий	200	0,4	0,3	11	45,5	1,66	0,02	0,03	0,1	13,0	19,0	12,0	16,0	2,3