

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. начальника ТО УРН по РС(Я)
в Хангаласском районе
представительство в Горном районе

« » / /
2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «БСОШ с УИОП им.А.Осипова»
МР «Горный улус» РС(Я)



Гаврильева А.А.
« 14 » июля 2020 г.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Вторая смена

2020 г.

№ рецеп- туры	День 1	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.6	27	66.65	1.09	0.11	8.25	0	0
591	Гуляш	100/85	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.21	1.54	15	3.59
688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28	3.77
10	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	68.4	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый (персиковый)	200	0.3	0	17	68	5	12	15	0.2	0.02	6	25	0.8
	Итого		40.93	33.87	106.49	802.35	98.43	135.85	468.14	7.25	0.63	26.79	136.4	8.73
Полдник														
	Йогурт ягодно-фруктовый 1,5%	100	4	1.5	14.3	90	112	13	86	0.1	0.03	0.5	10	0
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
	Конфеты шоколадные	20	0.6	6.8	11.52	110	3.6	12.4	16.4	0.68	0	0	0	0.16
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		7.8	12.2	69.62	422.8	139.2	39.4	146.4	2.38	0.03	0.5	14.4	1.56
	Итого за день		48.73	46.07	176.11	1225.15	237.63	175.25	614.54	9.63	0.66	27.29	150.8	10.29

№ рецеп- туры	День 2	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	155.6	0.19
286	Тефтели мясные	100/100	14.72	16.14	18.62	278.75	72.25	35.5	176.75	1.59	0.09	1.41	65	3.34
194	Рис отварной	180	4.28	7.98	35.03	257.71	1.4	22.37	71.19	0.61	0.04	0	0.04	0.49
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	100	1	0.17	0.5	83	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		26.38	31.74	210.59	887.7	186.58	250.96	406.32	18.1	0.33	20	365.64	5.84
Полдник														
966	Кефир	200	5.8	5	8	106	240	28	190	0.2	0.08	1.4	42	0
469	Булочка домашняя	70	5.5	8	41.8	261	12	7.9	45.1	0.4	0.1	0	39.5	0.2
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		11.5	13	63.8	423	264	41.9	243.1	1.4	0.18	1.4	81.5	0.2
	Итого за день		37.88	44.74	274.39	1310.7	450.58	292.86	649.42	19.5	0.51	21.4	447.14	6.04

№ рецеп- туры	День 3	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5.99	7.54	15.53	148.28	40.09	6.78	43.73	0.38	0.08	0.04	119.5	2.47
591	Гуляш из говядины	100/75	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.21	1.54	15	3.59
336	Капуста тушеная	180	3.33	7.77	41.42	256.23	26.35	52.79	143.51	2.08	0.28	37.8	40.78	2.92
33	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	35.15	20.9	40.97	1.33	0.02	9.5	1.9	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		38.39	41.22	120.91	914.01	148.89	128.36	508.79	7.77	0.7	49.96	177.18	9.56
Полдник														
	Банан	150	2.2	0.8	31.5	144	12	63	42	0.9	0.06	15	15	0.6
	Вафли	30	1	8.8	18.8	154.2	4.8	0.5	8.9	0.2	0	0	2.1	1.41
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	240	28	180	0.2	0.04	1.2	20	0
	Итого		9	14.6	59.9	406.2	256.8	91.5	230.9	1.3	0.1	16.2	37.1	2.01
	Итого за день		47.39	55.82	180.81	1320.21	405.69	219.86	739.69	9.07	0.8	66.16	214.28	11.57

№ рецеп- туры	День 4	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
209	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25	45.3	47.35	176.53	1.26	0.1	9.11	173.94	0.81
304	Плов из птицы	100/160	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	258.75	0.87
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	23.29	13.44	28.24	0.61	0.02	5.55	3	0.05
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	140	40	18	24	0.8	0.04	4	0	0.4
	Итого		39.25	35.46	119.26	956.7	176.47	154.67	519.9	6.41	0.34	19.92	435.69	2.68
Полдник														
	Йогурт ягодно-фруктовый 1,5%	100	4	1.5	14.3	90	112	13	86	0.1	0.03	0.5	10	0
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	9	75.8	2.2	0.03	10	3	0.2
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		4.6	1.9	38.1	193	140	28	169.8	3.1	0.06	10.5	13	0.2
	Итого за день		43.85	37.36	157.36	1149.7	316.47	182.67	689.7	9.51	0.4	30.42	448.69	2.88

№ рецеп- туры	День 5	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	C (мг)	A (мкг)	E (мг)
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.6	27	66.65	1.09	0.11	8.25	0	0
591	Гуляш из говядины	100/75	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.21	1.54	15	3.59
679	Гречка отварная	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0	20	0.05
81	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	18.66	19.53	5.78	0.66	0.1	9.3	0	2.67
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0.2	0	32.6	132	18	0	4.29	0.6	0	0	0	0
	Итого		40.83	34.45	124.46	887.9	115.14	161.92	562.2	10.1	0.7	19.09	35	6.86
Полдник														
371	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	19.5	11	17	0.1	0.06	38	5	0.2
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	0.01	0.14	52	0.12
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		9.44	6.4	46.6	285.2	219	40.5	167	2.1	0.17	38.14	57	0.87
	Итого за день		50.27	40.85	171.06	1173.1	334.14	202.42	729.2	12.2	0.87	57.23	92	7.73

№ рецепт уры	День 6	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.ценн ость, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5.99	7.54	15.53	148.28	40.09	6.78	43.73	0.38	0.08	0.04	119.5	2.47
945	Рыба тушёная	100	16.19	13.71	2.77	197.5	82.15	31.76	226.75	1.11	0.06	1.12	27.12	1.54
194	Рис отварной	180	4.28	7.98	35.03	257.71	1.4	22.37	71.19	0.61	0.04	0	0.04	0.49
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	100	1	0.17	0.5	8.3	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		32.07	31.94	109.78	871.73	198.59	227.75	450.42	16.99	0.34	10.54	291.66	6.32
Полдник														
	Творог 9%	60	10.8	5.4	1.8	101.4	98.4	13.8	132	0.24	0.024	0.3	33	0.2
371	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	19.5	11	17	0.1	0.06	38	5	0.2
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		14.8	9.5	53.1	362.2	141.5	38.8	193	1.94	0.084	38.3	42.4	1.8
	Итого за день		46.87	41.44	162.88	1233.93	340.09	266.55	643.42	18.93	0.424	48.84	334.06	16.24

№ рецеп- туры	День 7	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.6	27	66.65	1.09	0.11	8.25	0	0
591	Гуляш	100/85	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.21	1.54	15	3.59
688	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6.02	35.26	224.6	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28	3.77
10	Салат из зеленого горошка	100	2.98	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	68.4	0.02
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.6	92	14	8	14	2.8	0.02	4	0	0.2
	Итого		41.63	34.07	110.09	826.35	107.43	131.85	467.14	9.85	0.63	24.79	111.4	8.13
Полдник														
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
	Конфеты шоколадные	20	0.6	6.8	11.52	110	3.6	12.4	16.4	0.68	0	0	0	0.16
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		3.8	10.7	55.32	332.8	27.2	26.4	60.4	2.28	0	0	4.4	1.56
	Итого за день		45.43	44.77	165.41	1159.15	134.63	158.25	527.54	12.13	0.63	24.79	115.8	10.23

№ рецеп- туры	День 8	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	155.6	0.19
286	Тефтели мясные	100/100	14.72	16.14	18.62	278.75	72.25	35.5	176.75	1.59	0.09	1.41	65	3.34
194	Рис отварной	180	4.28	7.98	35.03	257.71	1.4	22.37	71.19	0.61	0.04	0	0.04	0.49
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
20	Салат дальневосточный из морской капусты	100	1	0.17	0.5	83	50	145	50	13.5	0.03	6.7	18	1
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		26.38	31.74	210.59	887.7	186.58	250.96	406.32	18.1	0.33	20	365.64	5.84
Полдник														
966	Кефир	200	5.8	5	8	106	240	28	190	0.2	0.08	1.4	42	0
2	Бутерброд с джемом или повидлом	30\5\20	2.4	3.8	28	155.6	10	11.2	27.8	0.8	0	0	29.5	0.7
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		8.4	8.8	50	317.6	262	45.2	225.8	1.8	0.08	1.4	71.5	0.7
	Итого за день		34.78	40.54	260.59	1205.3	448.58	296.16	632.12	19.9	0.41	21.4	437.14	6

№ рецеп- туры	День 9	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5.99	7.54	15.53	148.28	40.09	6.78	43.73	0.38	0.08	0.04	119.5	2.47
436	Жаркое по- домашнему	100/200	34.4	9.34	27.44	331.25	38.9	82.12	421.25	5.04	0.26	11.21	30	4.27
33	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	35.15	20.9	40.97	1.33	0.02	9.5	1.9	0.03
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		45.66	23.27	101.19	786.03	132.04	126.3	551.55	7.93	0.47	21.83	151.4	7.32
Полдник														
	Вафли	30	1	8.8	18.8	154.2	4.8	0.5	8.9	0.2	0	0	2.1	1.41
	Конфеты шоколадные	20	0.6	6.8	11.52	110	3.6	12.4	16.4	0.68	0	0	0	0.16
847	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	16	9	75.8	2.2	0.03	10	3	0.2
	Молоко	200	5.8	5	9.6	108	240	28	180	0.2	0.04	1.2	20	0
	Итого		7.8	21	49.72	419.2	264.4	49.9	281.1	3.28	0.07	11.2	25.1	1.77
	Итого за день		53.46	44.27	150.91	1205.23	396.44	176.2	832.65	11.21	0.54	33.03	176.5	9.09

№ рецеп- туры	День 10	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен ность, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
209	Суп с рыбными консервами	250	8.61	8.4	14.34	167.25	45.3	47.35	176.53	1.26	0.1	9.11	173.94	0.81
608	Котлеты	100	15.55	11.55	15.7	228.75	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75	3.47
679	Гречка отварная	180	8.95	6.73	43	276.53	15.57	81	250.2	4.73	0.22	0	24	0.06
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
17	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.86	5.11	2.61	59.8	23.29	13.44	28.24	0.61	0.02	5.55	3	0.05
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
442	Сок фруктовый виноградный	200	0.6	0.4	32.6	140	40	18	24	0.8	0.04	4	0	0.4
	Итого		38.54	34.33	106.84	898.07	146.46	195.76	676.5	9.31	0.56	16.41	356.69	5.21
Полдник														
	Йогурт ягодно-фруктовый 1,5%	100	4	1.5	14.3	90	112	13	86	0.1	0.03	0.5	10	0
	Банан	150	2.2	0.8	31.5	144	12	63	42	0.9	0.06	15	15	0.6
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		6.4	2.3	59.8	290	136	82	136	1.8	0.09	15.5	25	0.6
	Итого за день		44.94	36.63	166.64	1188.07	282.46	277.76	812.5	11.11	0.65	31.91	381.69	5.81

№ рецеп- туры	День 11	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.цен- ность, ккал	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
206	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5.49	5.29	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	5.81	88.6	2.47
591	Гуляш	100/85	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.98	2.8	0.21	1.54	15	3.59
688	Макаронные изделия	200	7.36	6.02	35.26	224.6	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0	28	3.77
81	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2.88	6.18	8.04	99.3	18.66	19.53	5.78	0.66	0.1	9.3	0	2.67
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
42	Сыр (порциями)	20	4.64	5.9	0	72.8	176	7	100	0.2	0.01	0.14	52	0.12
874	Кисель из смеси	200	0.2	0	32.6	132	18	0	4.29	0.6	0	0	0	0
	Итого		47.97	43.21	90.47	852.85	280.12	137.88	519.5	8.17	0.73	16.79	183.6	13.17
Полдник														
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
	Конфеты шоколадные	20	0.6	6.8	11.52	110	3.6	12.4	16.4	0.68	0	0	0	0.16
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		3.8	10.7	55.32	332.8	27.2	26.4	60.4	2.28	0	0	4.4	1.56
	Итого за день		51.77	53.91	145.79	1185.65	307.32	164.28	579.9	10.45	0.73	16.79	188	14.73

№ рецепт уры	День 12	выход	пищевые вещества				минеральные вещества				витамины			
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	энерг.ценн ость, ккал	Са (мг)	Mg (мг)	Р (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)
Обед														
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250/35	5.99	7.54	15.33	148.28	40.09	6.78	43.37	0.38	0.08	0.04	119.5	2.47
104	Рыбные тефтели	100	27.12	7.78	6.45	206.5	52	40.48	232.06	0.33	0.02	0.05	107.78	2.05
692	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.62	170.82	17.57	35.19	95.67	1.39	0.18	25.2	25.2	0.97
833	Соус красный основной	100	0.77	2.24	6.09	47.34	7.05	5.34	13.15	0.21	0.02	1.6	127	0.27
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.19	77.1	27.93	18.57	41.96	1.31	0.05	9.8	15.1	0.01
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	11.5	16.5	42	1	0.1	0	0	0.55
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
	Итого		42.81	27.22	113.54	862.64	162.54	122.86	471.81	4.8	0.46	37.77	394.58	6.32
Полдник														
	Творог 9%	60	10.8	5.4	1.8	101.4	98.4	13.8	132	0.24	0.024	0.3	33	0.2
371	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	19.5	11	17	0.1	0.06	38	5	0.2
	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.8	11.6	8	36	0.8	0	0	4.4	1.4
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	56	12	6	8	0.8	0	0	0	0
	Итого		14.8	9.5	53.1	362.2	141.5	38.8	193	1.94	0.084	38.3	42.4	1.8
	Итого за день		57.61	36.72	166.64	1224.84	304.04	161.66	664.81	6.74	0.544	76.07	436.98	16.24