

Муниципальное образовательное учреждение-Основная общеобразовательная школа

села Брянкустичи Унечского района Брянской области.

«Утверждаю»

Директор школы:



(Щигарцов Р.Н)

«Согласовано»

Руководитель ТО управления ФС по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Брянской области в Унечском, Мглинском,
Стародубском и Суражском районах.

(Жугля Т.М.)

*Примерное десятидневное меню МОУ ООШ села Брянкустичи для организации
питания детей с 11 лет и старше.*

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», под редакцией Могильного М.П., Тютельяна В.А. 2011г.
Дели, на основании СанПиН 2.4.5.2409-08 №45.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
День: понедельник														
Неделя: первая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория:11 лет и старше														
Завтрак:														
293	Птица запеченная	1/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	0,00	3,75	68,13	25,38	166,13	2,03
304	Рис отварной	1/200	11,64	19,48	100,0	270,0	0,78	0,00	0,18	2,0	187,68	153,62	522,78	4,78
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
14	Масло сливочное	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,06	0,04	2,0	2,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Итого		41,77	46,93	173,98	812,25	0,265	0,1	2,19	7,75	405,96	258,32	819,24	9,85
Обед:														
49	Закуска: салат витаминный	1/100	8,29	6,80	24,73	193,28	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
101	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,33	0,00	0,00	23,05	25,00	84,30	1,30
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	62,55	0,89
302	Каша рассыпчатая (пшено)	1/200	8,80	7,64	50,52	306,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,10	27,4	146,74	3,10
268	Котлета	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,1	1,20
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		33,97	30,71	139,68	971,53	1,23	24,44	51,27	5,81	183,86	195,99	495,94	10,82

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше														
Завтрак:														
210	Омлет натуральный	1/200/5	3,09	8,07	26,97	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	23,00	131,00	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
	Сок фруктовый	1/200	2,20	2,09	14,0	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого													
Обед:														
71	Закуска: овощи натуральные свежие	1/100	0,8	0,00	2,5	71,4	0,06	25,0	0,00	0,53	14,0	26,0	20,0	1,4
103	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	27,00	66,65	1,09
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
302	Каша рассыпчатая (гречка)	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	2,42	17,3	90,0	278,0	5,26
268	Биточки	1/100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	20,00	159,00	1,80
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	19,48	0,00	3,60	0,18
	Итого		27,12	31,28	133,13	849,71	0,54	14,58	0,19	3,43	97,80	209,00	528,55	15,13

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше														
Завтрак:														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром (рис)	1/200/5	3,09	4,07	36,97	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
367	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,02	0,00	0,05	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
	яблоко	1/150	0,5	0,0	11,4	48,00	0,06	0,04	2,0	20,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Итого:		11,29	13,27	104,07	404,00	0,11	0,04	22,05	20,0	150,95	99,72	194,53	3,63
Обед:														
52	Закуска: салат из свеклы отварной	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33
82	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,26	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
309	Макаронные изделия отварные	1/200	17,54	18,7	115,86	336,51	0,16	0,00	0,00	5,31	1,55	13,7	73,37	1,55
293	Птица запеченная	1/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	0,00	3,75	68,13	25,38	166,13	2,03
376	Кисель из концентрата	1/200	0,00	0,00	11,76	47,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,8	0,00	4,68	0,02
	Итого		45,89	48,53	287,06	954,7	0,37	19,82	0,00	78,88	168,01	151,23	359,38	7,99

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200/5	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	24,14	137,98	0,51
367	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,011	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
14	Масло сливочное	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,06	0,04	2,0	20,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Йогурт	1/100	5,0	2,0	8,4	65,0	0,06	0,04	2,0	20,0	18,00	10,90	76,50	0,06
	Итого:		16,55	15,43	100,59	517,20	0,11	0,99	34,65	40,0	324,67	112,96	342,01	3,73

Обед:

49	Закуска: салат витаминный	1/100	8,29	6,80	24,73	193,28	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
96	Рассольник ленинградский	1/250	2,7	7,2	13,35	123,90	0,025	2,07	1,0	1,12	54,00	40,50	1,35	14,10
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
304	Рис отварной	1/200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	30,70	62,30	1,18
268	Котлета	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,1	1,20
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		30,31	27,72	97,39	751,3	0,51	101,8	24,62	7,23	282,17	206,09	342,0	22,04

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

302	Каша рассыпчатая (гречка)	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	2,42	17,3	90,0	278,0	5,26
268	Биточки	1/100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	20,00	159,00	1,80
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
382	Какао на молоке	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,52	18,0	0,11	110,5	26,97	101,09	0,89
	Итого:		26,91	31,8	114,42	774,96	0,39	0,52	18,03	2,53	165,8	201,97	559,09	9,75

Обед:

67	Винегрет овощной	1/100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	20,75	44,97	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	3,03	1,15	0,87	116,17	29,4	129,37	3,38
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
312	Картофельное пюре	1/200	4,68	33,42	7,58	349,82	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	22,2	146,64	0,5
229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	18,03	2,90	3,80	195,0	0,05	3,92	5,73	2,88	39,42	37,08	140,98	0,80
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,00	4,76	94,2	0,00	0,82	0,16	0,00	19,48	15,32	31,94	0,54
	Итого		32,65	48,38	86,0	967,07	1,25	20,04	7,41	4,63	439,45	189,75	514,9	7,78

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
День: понедельник														
Неделя: вторая														
Сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 11 лет и старше														
Завтрак:														
293	Птица запеченная	1/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	0,00	3,75	68,13	25,38	166,13	2,03
304	Рис отварной	1/200	11,64	19,48	100,0	270,0	0,78	0,00	0,18	2,0	187,68	153,62	522,78	4,78
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
14	Масло сливочное	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,06	0,04	2,0	2,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Итого		41,77	46,93	173,98	812,25	0,265	0,1	2,19	7,75	405,96	258,32	819,24	9,85
Обед:														
49	Закуска: салат витаминный	1/100	8,29	6,80	24,73	193,28	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
101	Суп картофельный с крупой (гречка)	1/250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,33	0,00	0,00	23,05	25,00	84,30	1,30
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	62,55	0,89
302	Каша рассыпчатая (пшено)	1/200	8,80	7,64	50,52	306,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,10	27,4	146,74	3,10
268	Котлета	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,1	1,20
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		33,97	30,71	139,68	971,53	1,23	24,44	51,27	5,81	183,86	195,99	495,94	10,82

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше														
Завтрак:														
210	Омлет натуральный	1/200/5	3,09	8,07	26,97	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	23,00	131,00	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
	Сок фруктовый	1/200	2,20	2,09	14,0	120,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого													
Обед:														
71	Закуска: овощи натуральные свежие	1/100	0,8	0,00	2,5	71,4	0,06	25,0	0,00	0,53	14,0	26,0	20,0	1,4
103	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	27,00	66,65	1,09
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
302	Каша рассыпчатая (гречка)	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	2,42	17,3	90,0	278,0	5,26
268	Биточки	1/100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	20,00	159,00	1,80
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0,00	0,00	19,48	0,00	3,60	0,18
	Итого		27,12	31,28	133,13	849,71	0,54	14,58	0,19	3,43	97,80	209,00	528,55	15,13

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 11 лет и старше														
Завтрак:														
168	Каша вязкая с маслом и сахаром (рис)	1/200/5	3,09	4,07	36,97	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	21,80	67,00	0,47
367	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,02	0,00	0,05	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
	яблоко	1/150	0,5	0,0	11,4	48,00	0,06	0,04	2,0	20,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Итого:		11,29	13,27	104,07	404,00	0,11	0,04	22,05	20,0	150,95	99,72	194,53	3,63
Обед:														
52	Закуска: салат из свеклы отварной	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	0,00	35,15	20,90	40,97	1,33
82	Борщ с капустой и картофелем	1/250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,26	0,00	0,00	44,38	26,25	53,23	1,19
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
309	Макаронные изделия отварные	1/200	17,54	18,7	115,86	336,51	0,16	0,00	0,00	5,31	1,55	13,7	73,37	1,55
293	Птица запеченная	1/100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	0,00	3,75	68,13	25,38	166,13	2,03
376	Кисель из концентрата	1/200	0,00	0,00	11,76	47,04	0,00	0,00	0,00	0,00	4,8	0,00	4,68	0,02
	Итого		45,89	48,53	287,06	954,7	0,37	19,82	0,00	78,88	168,01	151,23	359,38	7,99

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200/5	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,00	161,62	24,14	137,98	0,51
367	Чай с сахаром	1/200/15	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	1/50	8,0	1,0	53,00	131,00	0,011	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
14	Масло сливочное	1/10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,06	0,04	2,0	20,0	125,05	12,92	106,53	0,96
	Йогурт	1/100	5,0	2,0	8,4	65,0	0,06	0,04	2,0	20,0	18,00	10,90	76,50	0,06
	Итого:		16,55	15,43	100,59	517,20	0,11	0,99	34,65	40,0	324,67	112,96	342,01	3,73

Обед:

49	Закуска: салат витаминный	1/100	8,29	6,80	24,73	193,28	0,27	18,95	0,27	5,81	74,81	42,79	121,45	3,48
96	Рассольник ленинградский	1/250	2,7	7,2	13,35	123,90	0,025	2,07	1,0	1,12	54,00	40,50	1,35	14,10
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
304	Рис отварной	1/200	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,30	93,26	30,70	62,30	1,18
268	Котлета	1/100	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	25,70	133,1	1,20
376	Чай с сахаром	1/200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	1,4	2,8	0,28
	Итого		30,31	27,72	97,39	751,3	0,51	101,8	24,62	7,23	282,17	206,09	342,0	22,04

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак:

302	Каша рассыпчатая (гречка)	1/200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	2,42	17,3	90,0	278,0	5,26
268	Биточки	1/100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,04	0,00	0,00	0,00	24,00	20,00	159,00	1,80
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
382	Какао на молоке	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,03	0,52	18,0	0,11	110,5	26,97	101,09	0,89
	Итого:		26,91	31,8	114,42	774,96	0,39	0,52	18,03	2,53	165,8	201,97	559,09	9,75

Обед:

67	Винегрет овощной	1/100	1,36	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0,00	0,00	23,20	20,75	44,97	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,1	3,03	1,15	0,87	116,17	29,4	129,37	3,38
	Хлеб ржаной	1/40	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075	0,00	0,005	0,00	14,0	65,0	21,0	1,8
312	Картофельное пюре	1/200	4,68	33,42	7,58	349,82	0,06	2,02	0,36	0,88	227,18	22,2	146,64	0,5
229	Рыба тушеная в томате с овощами	1/100	18,03	2,90	3,80	195,0	0,05	3,92	5,73	2,88	39,42	37,08	140,98	0,80
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,04	0,00	4,76	94,2	0,00	0,82	0,16	0,00	19,48	15,32	31,94	0,54
	Итого		32,65	48,38	86,0	967,07	1,25	20,04	7,41	4,63	439,45	189,75	514,9	7,78

