

СОГЛАСОВАННО
Директором МКОУ «Солонецкая СОШ»

В.А.Куницкий
« 2021г. »



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Солонецкая средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10- дневное меню для Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений

Осенне-зимнее с 01 сентября по 28 февраля

Первый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	7,31	150	0,04	0,05	0,05	52,9	61	76	2,06	0,008	
137 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011	
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	140	0,01	0,9	0,26	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013	
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			29,96	31,85	129,51	1000,00	0,16	14,94	0,375	483,71	401,98	192,56	7,70	0,05	0,00

второй день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	100	3,2	14,06	10	170	0,04	0,05	0,38	40	65		2,4	0,008	
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	250	6,6	15,48	6,4	276	2,38	4		37,4	170,49	177,14	0,7	0,013	
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	19	16	12	2,3		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		10
всего за день			24,56	39,29	102,70	969,00	2,55	17,70	0,38	351,17	483,49	203,66	6,79	0,03	10,00

третий день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	100	2,89	8,8	28,7	190	0,42	5,9		48,3	56	21,7	2,04	0,06	
145 ²	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1	0,011	
438 ²	Азу	250	8,89	7,4	28,9	287	0,08	4	0,3	135,4	40	1,8		0,013	
п/п	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
всего за день			27,36	26,15	149,85	919,00	0,63	35,48	0,30	393,70	412,00	34,50	4,09	0,08	0,00

четвёртый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57	0,011	
т/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	100	4,29	9,45	30	215	0,04	0,04	0,04	57,59	60		2,05	0,008	
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52			
461 ¹	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78	0,015	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		10
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			28,11	36,49	146,63	1069,00	0,26	21,34	0,125	252,71	556,11	31,05	8,01	0,03	10,00

пятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	7,31	150	0,04	0,04	0,04	52,9	80	76	2,06	0,008	
149 ²	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011	
516 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294					46			0,013	
377	Бефстроганов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		15
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			40,43	43,28	141,61	1074,00	0,22	10,90	0,04	270,13	384,00	93,17	5,06	0,03	15,00

Шестой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
133 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011	
82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	100	3,59	5,2	24,4	100	0,1	6,8		98,3	76	26,8	2,06	0,008	
416 ²	Плов с курицей	250	13,3	6,6	47	320	0,02	1	0,03	245,4	95	40,04	0,8	0,013	
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			35,57	20,15	170,85	940,00	0,22	18,20	0,035	526,60	390,00	75,84	8,54	0,03	0,00

седьмой день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
т/к 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	200	0,04		0,4	131,4	50		2,06	0,008	
139 ¹	Суп гороховый с гречкой с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	0,08	21,22	88,9	3,52			
437 ¹	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78		
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			43,73	38,10	144,65	933,00	0,17	6,47	0,50	332,48	308,75	112,17	4,89	0,02	0,00

восьмой день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
168 ²	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	100	3,2	14,06	10	170	0,04	0,04	0,51	51	65		2,4	0,008	
534 ¹	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4,5	6,9	25	208	0,013	7,4	0,08	55	90,2	31,3	1,2		
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 ¹	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		56,37	40		0,34		10
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			27,43	30,51	110,87	984,00	0,24	12,44	0,59	530,97	408,41	48,47	7,07	0,02	10,00

девятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	100	4,29	9,45	10,5	121	0,04	0,04	0,04	107,86	90		2,05	0,008	
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94	0,01	0,9	0,2	80,3	82,4	39,04	0,72		
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	0,06	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	25	0	35	17	11	0,1		
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
всего за день			29,46	32,74	122,27	914	0,233	34,626	0,3	564,42	561,98	97,18	4,15	0,034	0
десятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
139 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	0,02	123,92	41,78	88,4	0,215		
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	100	2,31	7,11	14,71	115	0,04		0,4	174,32	73	50	1,8	0,01	
417 ²	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122	0,01		0,08	91,42	28,5	14	0,01	0,01	
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,005	16	11	9	3,78		
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	76	0,011			11	33		0,26		
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130	0,041			21	66		0,35		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34	10,8	
всего за день			28,38	23,44	121,57	719,00	0,24	17,13	0,505	494,03	293,28	161,40	6,76	0,02	10,80
Итого за 10 дней			314,99	322,00	1 340,51	9 521,00	4,94	189,22	3,15	4 199,92	4 200,00	1 050,00	63,05	0,35	55,80
Среднее за 10 дней			31,50	32,20	134,05	952,10	0,49	18,92	0,315	419,99	420,00	105,00	6,31	0,035	5,58
			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	900,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	0,10	
			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	0,04	0,00
			31,50	32,20	134,05	952,00	0,49	24,50	315,00	420,00	420,00	105,00	6,30	0,04	0,00
			315	322	1340,5	9520	4,9	245	3150	4200	4200	1050	63	0,35	
			0,01	0,00	-0,01	-1,00	-0,04	55,78	3 146,85	0,08	0,00	0,00	-0,05	0,00	

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
24,5