УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №15
г.Волгодонска

_____И.М.Скляров

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЩИХСЯ 5-11КЛАССОВ
МБОУ СШ №15 Г.ВОЛГОДОНСКА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	вые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день 1 вариант														
14М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,425	0	54,00	0,0045	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
120м	суп молочный с макаронными изделиями	**200**	4,38	3,8	14,36	120,00	0,07	0,66	0,03	0,32	130,40	109,50	21,34	0,52
376М/иоп	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
	фрукты**	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			**11,21**	**16,43**	**59,29**	**444,40**	**0,19**	**27,19**	**0,03**	**1,17**	**188,50**	**185,30**	**56,54**	**3,26**
2-день 3вариант														
232К	омлет с сыром запеченый	150	17,93	29,42	2,55	347,50	0,09	0,32	0	0	261,49	312,25	21,83	2,75
	овощная закуска*	40	1,12	0,20	3,72	21,00	0,02	0,68	5,8	0,02	4,6	22,6	6	0,26
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			**22,97**	**31,45**	**38,17**	**527,90**	**0,21**	**2,33**	**5,81**	**0,42**	**404,69**	**479,65**	**60,03**	**3,58**
3-день 3 вариант														
278М	тефтели из говядины	100/50	9,50	10,60	12,42	183,00	0,06	0,87	0,04	0,00	33,88	107,12	22,22	1,05
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
125М	картофель отварной с зеленью	150	2,89	5,66	19,99	150	0,16	20,60	0,03	0,21	19,51	79,70	29,03	1,17
	овощи свежие ***	20	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	отвар из шиповника(чай с лимоном 1 вариант)	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,0	78,4	0,06	0,00	0,00	0,40	12,00	52,00	16,80	0,16
итого:			**15,49**	**19,04**	**64,72**	**501,10**	**0,29**	**26,60**	**15,07**	**0,67**	**95,89**	**257,97**	**75,20**	**2,91**
4-день 3 вариант														
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
240К	пудинг из творога запеченный	150	19,41	15,20	49,73	413,60	0,096	0,79	0,35	0	242,6	369,55	52,41	0,9
371К	молоко сгущеное	15	1,08	1,27	8,30	49,20	0,02	0,39	11,10	0,03	42,60	37,90	3,90	0,03
415К	какао напиток на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			**26,97**	**20,49**	**91,61**	**659,80**	**0,11**	**3,38**	**331,45**	**0,83**	**320,80**	**439,45**	**62,31**	**1,89**
5-день 1 вариант														
260М	гуляш из говядины	80/50	23,28	26,86	4,62	353,60	0,05	1,48	0,00	4,30	34,90	246,64	35,24	5,00
312М	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,14	18,16	0	0,16	37	86,6	27,75	1
71М	овощи свежие ***	20	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
377М	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	вые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
итого:			**29,05**	**32,19**	**56,82**	**634,65**	**0,20**	**24,71**	**320,00**	**5,27**	**108,80**	**367,24**	**68,79**	**6,66**
Неделя: вторая														
6-день 1 вариант														
239М	тефтели рыбные(горбуша)	50/30	6,61	6,44	9,41	122,00	0,06	1,15	0,015	0	51,05	97,9	16,28	0,5
312М	картофельное пюре(каша пшеничная)	150	6,41	7,5	37,60	243,75	0,12	0	0	0,00	33,8	146,7	34,4	2,48
71М	овощи свежие ***	20	0,18	0,03	0,57	3,40	0,01	2,24	0	0	3,1	5,6	3,4	0,14
382М	какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			**19,68**	**17,99**	**81,16**	**566,15**	**0,19**	**5,59**	**320,02**	**0,80**	**123,55**	**282,20**	**60,08**	**4,08**
7-день 3 вариант														
224М	запеканка творожно -морковная	150	11,03	9,83	31,70	258,75	0,07	1,20	0,04	0,00	114,92	151,30	23,78	1,11
	сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,30	0,00	0,06	15,00	0,05	13,20	9,15	1,35	0,03
420К	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			**13,89**	**12,58**	**63,24**	**421,45**	**0,07**	**1,29**	**335,04**	**0,85**	**158,82**	**187,25**	**26,53**	**1,58**
8-день 2 вариант														
255М	печень по-страгоновски	50/50	6,63	5,62	1,76	92,50	0,1	4,23	2,9	1,63	16,62	119,66	8,73	2,5
128М	картофельное пюре(рис отварной)	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,25	1,37	60,90	16,34	0,53
368К	соус молочный	15	0,30	0,78	1,06	12,60	0,0040	0,0480	0,0043	0,0000	9,8700	7,6300	1,4100	0,0240
71М	овощи свежие ***	20	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
379М	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,7	16	100,6	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			**16,3**	**15,0**	**72,1**	**497,2**	**0,2**	**5,6**	**322,9**	**2,7**	**176,2**	**303,7**	**41,5**	**3,6**
9-день 3 вариант														
309К	биточки рубленые куриные	90	9,05	10,20	10,69	171,00	0,07	0,60	0,03	0,00	39,79	61,40	13,48	0,86
342М	макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,71	0,060	0,00	0,03	0,80	12,14	37,60	8,14	0,81
71М	овощи свежие ***	20	0,18	0,03	0,57	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	1,50	1,00	0,25
421М	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,01	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
итого:			**18,61**	**17,85**	**73,62**	**529,51**	**0,17**	**1,93**	**320,07**	**1,60**	**201,13**	**217,30**	**38,02**	**2,49**
10-день 1 вариант														
3М	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
15М	сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54	0,005	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
175М	каша молочная "Дружба"	200/10/10	5,67	10,41	40,50	279,54	0,093	0,9	0,05	0,35	124,56	146,03	34,70	0,78
376М	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	хлеб пшеничный	40	2,40	0,48	16,00	78,40	0,00	0,00	320,00	0,80	19,60	24,00	0,00	0,16
	фрукты **	100	0,8	0,45	13,80	66,0	0,060	26,50	0,00	0,45	35,00	21,00	17,00	2,30
итого:			**12,50**	**23,04**	**85,43**	**603,94**	**0,16**	**27,54**	**320,13**	**1,78**	**324,66**	**271,83**	**58,35**	**3,69**

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 классов

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции, г	вые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
среднее за 10 дней			**18,7**	**20,6**	**68,6**	**538,6**	**0,2**	**12,6**	**229,1**	**1,6**	**210,3**	**299,2**	**54,7**	**3,4**

* Примечание: овощные закуски, салаты, следует корректировать с учетом сезонности в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08

** Фрукты : яблоки, банан, киви, мандарин, груши

*** Овощи свежие: огурец,помидор,перец болгарский