

Согласовано

Начальник ТО ТУ «Роспотребнадзора»
в г. Череповце, Череповецком, Шекснинском,
Кадуйском, Устюженском, Чагодощенском,
Бабаевском районах.

«__» _____ / _____ 20__ г.

Утверждено

Директор МБОУ «Бабаевская средняя
общеобразовательная школа №65»

О.Ю. Смирнова

20__ г.



Десятидневное меню МБОУ «Бабаевская сош №65» КАТЕГОРИЯ ДЕТЕЙ 11-18 ЛЕТ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1 день														
536	Сосиска отварная	120	5,4	17,7	0,42	182,4	-	-	-	-	20,4	94,8	12	1080	
415	Макароны отварные с сыром	250/30	19,8	23,79	76,65	666,36	0,77	0,66	0,111	0,144	417	225,18	20,85	458,7	
867	Компот из кураги	200	0,58	-	32,13	134,1	0,08	3	-	-	28	48	23	750	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		59,21	43,19	191,8	1342,94	0,93	3,66	0,119	0,26	605,4	999,98	237,85	10088,7	
	2 день														
618	Тефтели мясные	150	30,75	30,36	34,8	555,6	0,87	36,9	0,24	0,012	57,0	420	66,0	3900	
378	Греча отварная	200	8,88	10,11	43,51	305,2	0,48	-	-	0,005	26,67	397,3	266,6	8800	
944	Чай с лимоном	200	0,2	-	15,2	62	0,03	0,45	-	0,008	4	5	3	6	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		49,23	42,19	176,11	1282,88	1,64	62,04	0,24	0,025	227,64	1454,3	517,6	20,506	
	3 день														
642	Картофель тушеный с курой	300/100	39,3	44,7	26,85	774	0,52	100,2	0,165	1,56	162	507	141	5100	
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	36	60	0,02	10	-	-	10,4	7	6	380	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		48,9	46,42	145,45	1194,08	0,62	110,2	0,275	1,568	312,4	1146	329,0	132,80	
	4 день														
510	Биточки рыбные	150	45	0,18	-	345	0,27	-	-	0,12	90,0	399,0	111,0	1800	
682	Рис отварной	250	16,94	16,49	83,08	390,47	0,006	-	-	0,006	40,03	250,02	83,4	1702,75	
	Сок персиковый	200	1,0	-	18,2	76	0,03	12,0	-	0,008	-	18,2	18,2	300	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		72,34	18,39	183,88	1171,55	0,386	12,0	-	0,134	270,03	1299,22	394,6	11602,75	
	5 день														
438	Омлет натуральный	300	29,4	19,2	11,25	555,03	0,075	0,75	0,315	0,006	165	576	36	7500	
88	Салат из свеклы отварной	120	1,56	8,88	10,2	127,2	0,036	9,24	-	0,0048	85,2	78	40,8	2640	
960	Какао на молоке	200	30,8	3,52	23,13	132,02	0,04	1,2	0,04	0,008	240	180	28	120	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		43,44	33,32	127,18	1174,33	0,231	20,59	0,355	0,0188	630,2	1466	292,8	18060	

	6 день														
608	Котлета мясная	150	30,75	1518	34,8	277,8	0,405	18,15	0,03	0,006	25,5	208,5	28,5		1950
299	Пюре картофельное	300	6,75	9,15	43,5	281,4	0,0217	18,15	0,120	0,06	52,5	202,5	60	975	
883	Кисель	200	0,19	0,18	24,37	122,2	0,03	70	-	-	40	77	Сл		
79	Салат из свежей капусты и моркови с м/р	150/20	1,8	7,8	118	132	0,07	44	-	0,008	54	36	20	650	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		48,89	1536,85	303,27	1173,48	0,802	150,3	0,150	0,074	312,0	1156	290,5	11375	
	7 день														
592	Печень тушенная	150	28,2	5,7	-	121,5	0,405	34,8	4,95	0,003	13,5	520,5	31,2	30300	
688	Макароны отварные	250	12,08	13,53	76,6	484,16	0,91	-	-	0,006	15	216,62	40	3000	
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61	0,04	-	-	0,008	15	45	10	4	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		49,88	2095	174,2	1026,74	1,435	34,8	4,95	0,017	213,5	1414,12	263,2	41104	
	8 день														
378	Греча отварная с курой отварной	250/140	44,8	45,64	154,56	1209,6	1,13	3,36	0,21	0,126	104,53	901,6	412,44	15400	
	Сок персиковый	200	1,0	-	18,2	76	0,03	12	-	-	-	18,2	18,2	300	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		55,2	47,36	255,36	1645,68	1,24	16,35	0,21	0,134	244,53	1551,8	612,64	23500	
	9 день														
315	Капуста свежая тушенная с м/с	250/10	4,75	15,5	13,25	211,25	0,2	210,75	0,05	0,007	25	163,75	26,25	3587	
618	Тефтели мясные	150	30,75	30,6	34,8	555,6	0,87	36,9	0,24	0,012	57	420,6	66	3900	
960	Какао на молоке	200	30,8	3,52	23,13	132,02	0,04	1,2	0,04	-	240	180	28	120	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		47,97	51,1	153,78	1258,95	1,19	248,85	0,33	0,097	462	1395,75	302,25	15407	
	10 день														
471	Рыба отварная	150	31,99	1,2	-	237,79	0,135	Сл	0,015	0,075	69,9	270	79,95	1299	
682	Рис отварной	250	16,94	16,94	83,08	390,47	0,006	-	-	0,006	40,03	250,2	83,4	1702,75	
88	Салат из свеклы отварной с м/р	120/10	1,3	7,4	8,5	106	0,03	7,7	-	0,004	71	65	34	2200	
867	Компот из чернослива	200	0,6	-	29	119	0,03	2,9	-	-	16	17	21	660	
	Хлеб	120	9,4	1,7	82,6	360,08	0,08	-	-	0,008	140	632	182	7800	
	Итого:		60,23	47,74	203,18	1213,34	0,281	10,6	0,015	0,093	336,93	1234,2	400,35	13661,75	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для йодирования пищи используется йодированная соль, морская рыба, овощные салаты, Ежегодно в меню используются свежие овощи.
Для витаминизации напитков используется чай с лимоном, компот из кураги, чернослив, кисели плодово-ягодные, натуральные соки, аскорбиновая кислота.

Для составления меню использован «Сборник рецептов блюд», издательство Киев «Арий», Москва «Лада» 2009г.