

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЫБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА.»

КАМЕНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы:

\_\_\_\_\_

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ**

### **СТОЛОВОЙ МБОУ «РЫБИНСКАЯ СОШ»**

#### **ОСЕНЬ-ЗИМА**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 ДО 11лет.**

## День № 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Котлета мясная №98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
2	Каша пшённая №176	180/5	7,8	6,3	43,6	266	18,68	54,48	1,82	0,25	0,03	0,00
3	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,082	0,04	
4	Салат из капусты с зелёным горошком №9	80	3,0	7,3	4,1	94	34,74	12,8	0,74	0,03	0,07	10,57
5	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40	7,4	0,4	0,04	0,08	-
<b>Всего</b>			<b>30,1</b>	<b>29</b>	<b>95,7</b>	<b>777</b>	<b>153,07</b>	<b>111,44</b>	<b>5,16</b>	<b>0,472</b>	<b>0,34</b>	<b>10,86</b>

## День № 2

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Щи из свежей капусты №53	250	1,7	5,6	8,4	91	31,82	19,09	0,70	0,05	0,04	12,0
2	Чай с сахаром №283	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,03	0	0	0
3	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	55	25,0	8,2	0,72	0,08	0,06	0,04
4	Булочка домашняя №273	100	7,3	11,7	55,4	148	201,27	23,4	0,49	0,04	0,11	2,33
5	Яблоко	100	0,2	0,17	13,81	47	16	9	2,2	0,03	0,03	13
<b>Всего</b>			<b>13,16</b>	<b>17,92</b>	<b>111,56</b>	<b>512</b>	<b>249,2</b>	<b>104,29</b>	<b>26,94</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>26,33</b>

### День № 3

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Винегрет с фасолью №44	100	1,2	8,9	5,5	107	23,1	14,42	0,68	0,03	0,02	3,24
2	Котлета рыбная	80	12,7	8,5	12,2	177	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Кисель	200	-	-	20,0	73,8	3,75	6,84	15,0	0,05	0,04	-
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
<b>Итого</b>			<b>21,4</b>	<b>23,75</b>	<b>86,55</b>	<b>646,8</b>	<b>112,85</b>	<b>90,46</b>	<b>42,7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,35</b>	<b>15,99</b>

### День № 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Салат из свёклы с солёными огурцами №28	80	0,9	7,1	4,1	83	20,59	12,15	0,73	0,01	0,02	0,79
2	Плов из говядины №112	250	26,1	25,3	38,6	490	20,37	54,95	3,67	0,08	0,16	0,64
3	Компот из сухофруктов №294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
<b>Итого</b>			<b>31,3</b>	<b>32,95</b>	<b>98,75</b>	<b>817</b>	<b>61,83</b>	<b>87</b>	<b>30,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,45</b>	<b>1,72</b>

### День № 5

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
<b>завтрак</b>												
1	Каша рисовая молочная №181	180	5,2	7,2	36,1	231	105,29	30,22	0,49	0,06	0,14	0,45

2	Какао с молоком №289	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88	0,03	0,12	0,52
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
4	Булочка алтайская	50	4,2	2,0	24,7	136	9,03	6,76	0,46	0,05	0,02	0,01
<b>Итого</b>			<b>16,8</b>	<b>12,95</b>	<b>99,35</b>	<b>588</b>	<b>230,94</b>	<b>75,35</b>	<b>26,83</b>	<b>0,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,98</b>

### День № 6

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Салат из белокочанной капусты №б	80	0,7	3,6	3,6	51	11,43	10,5	0,5	0,03	0,02	5,52
3	Котлета мясная №98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
4	Рожки отварные №212	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
5	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	40	7,4	0,4	0,04	0,08	8,0
6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
<b>Итого</b>			<b>28,3</b>	<b>23,25</b>	<b>107,15</b>	<b>766</b>	<b>103,64</b>	<b>66,93</b>	<b>28,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>13,81</b>

### День № 7

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Биточек №98	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
2	Каша гречневая №173	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
4	Кофейный напиток №287	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
5	Яблоки	100	0,26	0,17	13,81	47	16	9,0	2,2	0,03	0,03	13,0
<b>Итого</b>			<b>33,56</b>	<b>24,72</b>	<b>112,86</b>	<b>804</b>	<b>179,64</b>	<b>220,68</b>	<b>34,26</b>	<b>0,61</b>	<b>0,49</b>	<b>13,81</b>

### День № 8

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Салат из свёклы №25	80	1,1	6,6	5,3	84	27,69	14,92	0,96	0,01	0,02	1,49
2	Тефтели №106	80/40	9,2	13,0	10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47
3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Компот из сухофруктов №294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
<b>Итого</b>			<b>18,3</b>	<b>26,05</b>	<b>96,05</b>	<b>691</b>	<b>103,1</b>	<b>86,62</b>	<b>28,88</b>	<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>14,7</b>

### День № 9

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Суп гороховый №63	250	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,30	0,22	0,08	4,66
2	Булочка домашняя №273	100	7,3	11,7	55,4	358	15,51	9,72	0,82	0,08	0,04	-
3	Какао с молоком №289	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25	0,07	0,06	-
<b>Итого</b>			<b>22,6</b>	<b>19,75</b>	<b>125,45</b>	<b>778</b>	<b>164,36</b>	<b>87,93</b>	<b>29,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>5,18</b>

### День № 10

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные элементы, (мг)			Витамины, (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
1	Салат «Здоровье»	80	1,2	4,1	5,8	64	19,95	18,95	0,66	0,04	0,04	5,39
2	Говядина, тушеная с капустой №109	250	26,7	40,2	14,5	524	91,3	62,91	3,63	0,16	0,32	29,55

3	Картофельное пюре №138	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
4	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	123	6,25	11,4	25,0	0,07	0,06	-
5	Компот из свежих яблок №295	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60
<b>Итого</b>			<b>35,6</b>	<b>50,75</b>	<b>86,35</b>	<b>945</b>	<b>166,25</b>	<b>130,47</b>	<b>31,33</b>	<b>0,76</b>	<b>0,55</b>	<b>48,99</b>

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. Применяется витаминизация 3 блюда.
3. Источник:
  - Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. – Уфа, 2016г.