



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся 5-11 классов МБОУ "Шиловская СОШ №1"

№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1-й день понедельник																
Завтрак																
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92		
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26		
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46		
	Итого	398	16,71	18,46	56,28	440,85	0,096	0,17	0,07	1,56	207,15	162,97	20,52	1,64		

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день вторник															
Завтрак															
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
ТК	Гуляш из мяса	100	13,8	20,2	5,1	260,2	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	551	28,43	28,11	112,14	808,57	0,56	3,842	0	4,13	58,24	374,512	167,799	8,231	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день, четверг														
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	котлета рыбная	80	9,78	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	2,22	17,87	0,07	2,87	57,09	23,55	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	555	19,77	20,22	121,75	784,28	0,244	12,16	17,91	5,77	110,35	273,39	99,36	6,65

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница														
Завтрак														
ТК	Плов из курицы	150	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	451	19,25	9,48	101,3	557,82	0,152	104,5	0,013	1,77	63,37	157,24	48,85	2,92

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-й день понедельник																
Завтрак																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92		
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26		
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46		
	Итого	398	16,71	18,46	56,28	440,85	0,096	0,17	0,07	1,56	207,15	162,97	20,52	1,64		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Делти, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник														
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
243	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
	ТК Котлета домашняя	50	10,83	9,5	8,09	199	0,1	0,2	-	2,25	13,44	104,7	16,04	1,7
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	598	17,92	15,94	70,09	536,05	0,348	38,89	0	3,5	93,03	245,4	71,13	6,16

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда														
Завтрак														
15	Яйцо отварное	0,1	12,58	10,61	1,12	115	0,1				50	125	10	1,2
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	Итого	301,1	28,21	26,55	97,11	686,47	0,342	3,39	0,074	0,651	313,45	413,29	71,98	3,48

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день четверг															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ТК	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,016	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб ржаной витамин	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	361	19,89	9,41	113,83	615,62	0,194	15,73	0,013	1,94	82,91	192,84	74,87	3,53	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тутельяна. –М.: Дельта, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10-й день питания															
					Завтрак										
ТК	Запеканка из творога	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48	
ТК	Кисель	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	Итого	388	21,9	14,2	66	484,7	0,114	2,12	0,204	1,64	216,12	330,2	43,98	2,14	