

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы



/Л. С. Авилова/

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для общеобразовательных  
организаций Перволоцкого района Оренбургской  
области**

Возрастная категория: **от 12 до 18 лет** (осенне-зимний период) «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

**1 день - понедельник**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe
<b>100</b>	<b>Завтрак:</b> Каша вязкая молочная овсяная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб белый и ржаной	45	2,95		22,5	106,71			7	14	5	0
<b>132</b>	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	<b>Обед:</b>											
<b>75</b>	Макаронны отварные с маслом	200/50	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
<b>9</b>	Рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
<b>6</b>	Салат из капусты на растительном масле	100	2,85	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
<b>122</b>	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68



48	Тушенная капуста с мясом	250/100	5,3	11,2	11,63	199,5		28,25	148,25	116,6	60,325	2,1
15	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,06	3,26	47,49	51,15	35,34	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из кураги и чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
	Вафли	40	0,96	4,26	5,72	64,20						

#### 4 день - четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
182	<b>Завтрак:</b> Каша вязкая молочная ячневая со слив.маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
133	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	0		14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	<b>Обед:</b>											
65	Гречневая каша, гуляш	200/100	7,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
10	Винегрет с растительным маслом	100/50	1,61	5,19	8,40	91,51		11	26,7	47,09	21,94	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
118	Кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
		25	0,41	1,84	12,642	70,24						

#### 5 день - пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
189	<b>Завтрак:</b> Каша манная молочная со слив.маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
117	Какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	<b>Обед:</b>											
94	Картофельное пюре с отварной курицей	250/100	13,275	13,575	24,25	304,67		3,075	36,37	212,85	57,9	2,95
6	Салат луковый на растительном масле	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56

	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
<b>122</b>	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68

### 6 день - понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b> Каша вязкая пшеничная молочная со слив.маслом	250	15,44	4,62	100,32	504,6			100	164	42	4,8
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
<b>132</b>	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
	<b>Обед:</b>											
<b>3</b>	Гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8
<b>9</b>	Рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
<b>20</b>	Салат из моркови с яблоками	130	2,34	18,46	27,04	141,83	0	7,2	16,16	30,08	18,24	0,85
<b>130</b>	Сок натуральный персиковый витаминизированный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8
	Пряники	40	3,58	3,715	36,15	47						

### 7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
<b>5</b>	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с макаронными изд. со слив.маслом	300	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
<b>132</b>	Чай с сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54
			<b>25,55</b>	<b>17,06</b>	<b>85,95</b>	<b>503,99</b>	<b>0,03</b>	<b>22</b>	<b>34,6</b>	<b>29,94</b>	<b>18,5</b>	<b>1,14</b>

	<b>Обед:</b>											
75	Макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
15	Салат из свеклы тушеной	100	1,6	3	8,1	68,5	0,12	6,52				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
		25	6,5	6,70	-	88	0,0075	0,4	260	135	12,5	0,3

### 8 день - среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
165	<b>Завтрак:</b> Каша молочная гречневая со слив.маслом	250	8,32	13,75	28,3	270,55		1,125	238,52	251,2	57,95	1,125
117	Какао	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7
	Хлеб белый с маслом, хлеб ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
	<b>Обед:</b>											
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
20	Салат из морской капусты	100	0,8	7,15	4,50	88,69		3,2	16,16	30,08	18,24	0,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	Кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0

### 9 день - четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
190	<b>Завтрак:</b> Каша «Дружба»	250	6,81	10,98	29,43	245,95		1,35	159	181,17	34,89	0,69
	Хлеб белый	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
125	Кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18
	<b>Обед:</b>											
48	Тушеная капуста с мясом	200	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28

122	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
2	Салат луковый на растительном масле с зеленым горошком	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56

**10 день - пятница**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
131	<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная со сливочным маслом	250	10	14	35,75	310						
	Хлеб пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0
132	Чай с сахаром и лимоном	200	12	3,06	13	58		6	11,6	4,94	4,5	0,54
	<b>Обед:</b>											
65	Макароны отварные	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	Гуляш	100	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78
6	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,06	3,26	43,19	36,01	23,53	0,56
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Сок натуральный витаминизированный - яблочный	200	1	0,20	20,20	92	0,02	4	14	14	8	2,8

