

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист эксперт территориального отдела
территориального управления
Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Шебекинском районе

Л.В. Блохова

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления образования
администрации
муниципального района
"Волоконовский район"

Е.Е.Водянова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
"Волоконовская СОШ №1"

Т.В. Губина

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ на 2020/2021 учебный год

МБОУ "Волоконовская СОШ №1"

Волоконовского района Белгородской области

(осенне-зимнее, возраст 12-18 лет)

Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	Р	Fe
День первый												
Завтрак												
Салат из сырых овощей	100	1,092	6,042	3,777	73,9	0,31	13,212	0	25,425	18,838	356,25	6,63
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	200	7,5	8,25	59,5	327,5	0,05	1,25	0,0875	156,25	131,25	20,875	0,4375
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	9,45	96	0,49
сыр	15											
масло сливочное	5											
хлеб пшеничный	30											
Кофейный напиток	200	3,16	2,678	15,946	100,6	0,044	1,3	20	125,78	14	90	0,134
молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0,2	0	0,11
		24,032	30,87	126,553	867,4	0,57	33,672	119,09	711,055	215,238	759,625	11,302
Обед												
овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	2	12	0,04	4,9	0	17	14	30	0,5
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,97	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	22,78	55,98	0,88
макаронные изделия отварные с маслом	200	7,546	0,892	42,56	208,4	0,076	0	0	15	11,5	49,557	1,136
Котлета домашняя (свинина)	100	12,13	23,18	9,14	292,95	0,15	0,22	46,44	17,56	17,84	119,26	1,91
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8
булочка "Школьная"	50	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	13,5	19,4	46,1	0,88

	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
IP	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			32,236	29,432	153,52	1105,56	0,536	13,49	46,44	127,56	125,72	372,897	52,526
	Итого за день		56,27	60,30	280,07	1972,96	1,11	47,16	165,53	838,62	340,96	1132,52	63,83

День второй

№ з/п	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
19	Салат витаминный (2 вариант, капуста, морковь, лук, перец сладкий)	100	2,598	6,22	22,149	154,9	0,55	32,9	0	31,961	18,417	43,152	0,968
23	Запеканка из творога со сметаной	225	25,04	17,06	78,93	570,43	0,096	2,95	104,25	229,6	44,31	313,03	1,52
82	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,578	107,8	0,056	1,588	24,4	152,22	21,34	124,56	0,478
IP	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
38	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
IP	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			38,198	32,424	151,157	1041,53	0,828	55,238	168,65	678,181	125,567	677,442	6,576
	Обед												
2	Салат из свёклы отварной	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,464	20,695	40,632	1,324
7	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,94	5,9	80	0,038	17,13	0	50,73	18,75	38,85	0,675
29	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	99,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	399,07	48,53	162,199	0,85
28	картофельное пюре	200	4,123	12,179	23,921	229,9	0,19	23,674	66,5	55,4	36,442	115,748	1,368
76	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
51	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,75	36,03	191	0,08	0	20	10	13,9	37,48	0,07
P	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
P	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			114,741	32,471	122,111	990,16	0,435	51,214	92,32	575,564	157,917	453,709	50,987
	Итого за день		152,94	64,90	273,27	2031,69	1,26	106,45	260,97	1253,75	283,48	1131,15	57,56

День третий

№ з/п	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
4	Салат из овощей с сухофруктами	100	2	6,146	22,542	153,5	0,045	17,984	0	64,247	41,832	63,043	1,434
3	Каша пшеничная вязкая	200	8,65	11,92	39,76	302	0,19	5,11	54,8	153,29	59,89	210,92	1,6
3	сосиска, сардельки отварная	120	12,1	33,9	0,545	357,52	0,196	0	43,6	40,33	21,8	176,58	1,96
9	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100	0,04	1,3	20	125,78	14	90	0,13
3	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
8	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3

	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			32,396	60,244	111,293	1121,42	0,597	42,194	158,4	648,047	179,022	737,243	8,734
	Обед												
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	0,06	17,5	0	14	20	26	0,9
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,825	0	42,675	35,575	88,1	2,05
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,06	11,94	49,825	350	0,263	0	50	32,99	175,65	262,938	5,91
288	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	56	20,28	167,1	1,82
389	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	8	14	2,8
429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	11,3	15,2	39,2	0,73
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			50,29	46,91	143,965	1303,51	0,745	50,825	149,2	184,765	292,905	653,338	60,63
	Итого за день		82,69	107,15	255,26	2424,93	1,34	93,02	307,60	832,81	471,93	1390,58	69,36

День четвертый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийн ость, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
48	Салат витаминный (1 вариант, помидоры, огурцы, морковь, лимон)	100	0,83	6,108	5,273	79,4	0,041	8,785	0	19,397	18,205	30,76	1,046
219	Сырники из творога	200	34,27	39,567	22,18	580,8	0,113	0,472	176,06	292,215	41,89	415,925	1,27
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,04	1,33	0	14,2	2,4	4,4	0,36
ПР	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
338	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
ПР	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			41,71	51,295	75,153	930,6	0,32	28,387	216,06	590,212	103,995	647,785	6,286
	Обед												
67	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,1	0,044	9,632	0	31,235	19,529	43,27	0,828
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,675	0	49,725	26,125	54,6	1,225
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	8,5	10,01	50,1	325	0,163	0	50	45,1125	195,588	45,825	3,3125
246	Гуляш из отварной говядины	120	16,032	16,896	3,924	196,8	0,012	1,44	0	28,32	24,324	140,436	2,4
424	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,9	156	0,06	0	2	9,9	13,7	35	0,65
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,116	0,006	16,41	75,6	0,001	0,12	0	9,14	2,22	5,39	0,341
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			35,771	48,752	139,754	1213,71	0,39	21,867	52	187,233	299,686	380,521	55,17
	Итого за день		77,48	100,05	214,91	2144,31	0,71	50,25	268,06	777,44	403,68	1028,31	61,46

	масло сливочное	5											
	хлеб пшеничный	30											
382	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,578	107,8	0,056	1,588	24,4	152,22	21,34	124,56	0,478
ПР	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
338	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
ПР	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			38,604	58,456	130,162	1194,02	1,044	52,398	167	643,111	124,007	686,549	8,642
	Обед												
52	Салат из свёклы отварной	100	1,408	6,012	8,26	92,8	0,017	6,65	0	35,464	20,695	40,632	1,324
101	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	250	1,97	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	22,78	55,98	0,88
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,06	11,94	49,825	350	0,263	0	50	32,99	175,65	262,938	5,91
271	Котлета домашняя (говядина)	100	12,13	23,18	9,14	292,95	0,15	0,22	46,44	17,56	17,84	119,26	1,91
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
451	Печенье "Нарезное"	50	3,35	3,75	36,03	191	0,08	0	20	10	13,9	37,48	0,07
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			34,268	48,242	159,565	1303,96	0,66	15,15	116,44	147,614	270,465	575,09	56,794
	Итого за день		72,87	106,70	289,73	2497,98	1,70	67,55	283,44	790,73	394,47	1261,64	65,44

День седьмой

№ ец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийнос ть, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак												
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	2	6,146	22,542	153,5	0,045	17,984	0	64,247	41,832	63,043	1,434
23	Запеканка из творога со сметаной	225	25,04	17,06	78,93	570,43	0,096	2,95	104,25	229,6	44,31	313,03	1,52
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100	0,04	1,3	20	125,78	14	90	0,13
ПР	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
38	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
ПР	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			36,686	31,484	149,918	1032,33	0,307	40,034	164,25	684,027	141,642	662,773	6,694
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые (огурцы) или	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5	0	23	14	28	0,6
37	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,94	5,9	80	0,038	17,13	0	50,73	18,75	38,85	0,675
44	Плов из отварной говядины	200	20,349	19,06	32,43	395	0,053	0,3458	0	28,85	42,56	207,05	2,86
89	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	8	14	2,8
29	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,06	23,9	139	0,07	0	3	11,3	15,2	39,2	0,73
ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			32,089	27,78	113,33	940,26	0,263	24,976	3	141,68	116,71	383,1	54,085

Итого за день		68,78	59,26	263,25	1972,59	0,57	65,01	167,25	825,71	258,35	1045,87	60,78
---------------	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	--------	---------	-------

День восьмой

Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Mg	P	Fe
Завтрак												
Салат витаминный (1 вариант, помидоры, огурцы, морковь, лимон)	100	0,83	6,108	5,273	79,4	0,041	8,785	0	19,397	18,205	30,76	1,046
Яйца вареные	1 шт./40 г	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	4,8	76,8	1
каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318	0,21	0,96	54,8	158,65	72,05	264,86	2,09
Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	0	40	8,4	4,2	22,5	0,35
масло сливочное	10											
хлеб пшеничный	30											
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,04	1,33	0	14,2	2,4	4,4	0,36
молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
		23,92	37,258	108,303	866,8	0,481	28,875	234,8	487,047	143,155	596,02	8,456
Обед												
Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60,4	0,022	17,098	0	24,971	15,091	28,307	0,466
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6875	2,8375	17,455	118,25	0,113	8,25	0	29,2	27,275	67,575	1,125
Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	56	20,28	167,1	1,82
Каша рассыпчатая перловая	200	5,942	5,786	42,252	244,8	0,054	0	0	25,7	25,32	206,54	1,154
Кисель из яблок сушеных	200	0,116	0,006	16,41	75,6	0,001	0,12	0	9,14	2,22	5,39	0,341
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,9	156	0,06	0	2	9,9	13,7	35	0,65
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
		41,4375	44,5785	134,183	1214,51	0,35	48,968	98,2	168,711	122,086	565,912	51,976
Итого за день		65,36	81,84	242,49	2081,31	0,83	77,84	333,00	655,76	265,24	1161,93	60,43

День девятый

Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	P	Mg	Fe
Завтрак												
Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,122	5,104	11,165	90,1	0,033	16,87	0	33,488	16	29,347	0,978
Сырники из творога	200	34,27	39,567	22,18	580,8	0,113	0,472	176,06	292,215	41,89	415,925	1,27
Какао с молоком сгущенным	200	3,666	2,6	25,1	138,4	0,026	0,38	9,5	127,994	18	117,86	0,644
молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3

	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			44,538	52,871	90,945	1017,7	0,298	35,522	225,56	718,097	117,39	759,832	6,502
	Обед												
70	Овощи натуральные соленые (помидоры) или	100	1,12	0,1	3,5	10,5	0,02	10,5	0	10	14	24	0,6
01	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	22,78	55,98	0,88
02	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,546	0,892	42,56	208,4	0,076	0	0	15	11,5	49,557	1,136
29	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	99,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	399,07	48,53	162,199	0,85
42	Булочка "К чаю"	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	140,4	31,6	132,1	0,76
42	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	28	114,6	0,01	0,9	0	14,2	5,1	5	0,9
1P	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44
1P	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
			122,696	11,192	138,6	880,71	0,396	23,65	17,82	619,17	151,71	484,836	51,546
	Итого за день		167,23	64,06	229,55	1898,41	0,69	59,17	243,38	1337,27	269,10	1244,67	58,05

День десятый

№ эц.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	химический состав		углеводы, г	калорийн ость, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
7	Салат из квашеной капусты (лук репчатый)	100	1,707	5,004	8,458	85,7	0,022	19,81	0	52,243	16,011	33,952	0,667
71	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200	8,5	10,01	50,1	325	0,163	0	50	45,1125	195,588	45,825	3,3125
78	Чай со сливками	200	2,31	10,02	15	159	0,03	0,3	135	83,3	8,5	56,5	0,46
1P	молоко	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	9,45	96	0,49
	сыр	15											
	масло сливочное	5											
	хлеб пшеничный	30											
38	свежие яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15	0	24	13,5	16,5	3,3
1P	мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0	0,2	0,11
			24,797	38,934	120,888	935,1	0,381	38,02	284	584,256	271,049	428,977	8,5395
	Обед												
7	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,1	0,044	9,632	0	31,235	19,529	43,27	0,828
32	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,675	0	49,725	26,125	54,6	1,225
71	Котлета домашняя (говядина)	100	12,13	23,18	9,14	292,95	0,15	0,22	46,44	17,56	17,84	119,26	1,91
28	картофельное пюре	200	4,123	12,179	23,921	229,9	0,19	23,674	66,5	55,4	36,442	115,748	1,368
58	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	22,46	7,26	18,5	0,192
40	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	19,34	131	0,07	0,09	22	37,9	17,3	700	0,76
1P	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	34,8	0,44

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	137,94	0,02	0	0	4,6	5	21,2	45,98
		30,586	53,969	139,221	1274,16	0,574	46,691	134,94	228,08	142,696	1107,38	52,703
Итого за день		55,38	92,90	260,11	2209,26	0,95	84,71	418,94	812,34	413,74	1536,36	61,24

Использованная литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений. Сборник технических нормативов.

Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2017.-544 с.