


ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ на 2020/2021 учебный год

Образовательных организаций
Волоковского района Белгородской области
(весенне-летнее, возраст 12-17 лет)

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
"Брилевская основная школа"
Волоковского района
Белгородской области

Т. А. Таран

№ п/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	Са	Мг	Р	Fe	В1	С	А, мкг	Са	Мг
День первый																		
Завтрак																		
177	Каша рисовая с изюмом	210	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	137,99	39,53	167,24	0,87					
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	9,45	96	0,49					
338	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					
338	Мёд	10	0,08	0	8,2	30,9	0,001	0,2	0	0,4	0,2	0	0,11					
	Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,995	6	0,02	2,45	0	8,5	7	15	0,25					
101	Суп картофельный с крупой	250	0,197	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	22,78	55,98	0,88					
202	Макаронные изделия отварные с маслом	105	0,3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	8,5	5,7	26,3	0,57					
271	Котлета домашняя	100	0,12,13	23,18	19,14	292,95	0,15	0,22	46,44	17,56	17,84	119,26	1,91					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8					
	Хлеб	60	0,3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86					
	Итого за день		22,23	30,66	104,805	789,64	0,4	11,04	66,44	99,06	90,32	296,14	6,27					
			40,60	55,44	200,13	1470,04	0,64	29,91	220,24	640,65	181,00	755,88	11,24					
День второй																		
Наименование блюд, изделий																		
Химический состав																		
Углеводы, г																		
Калорийность, ккал																		
Витамины, мг																		
Минеральные вещества, мг																		

Завтрак														
№	Наименование блюда, изделий	масса порции г, мл	Белки, г	Химический состав	жир, г	углеводы, г	калорийность, ккал	В1	С	А, мкг	Са	Мг	Р	Fe
223	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	
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	0,11	
			31,52	22,66	111,43	778,83	0,222	20,75	144,25	494	85,81	509,73	5,13	
	Обед													
87	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	
288	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	56	20,28	167,1	1,82	
171	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	
73	Икра кабачковая	100	2,731	7,187	14,545	133,8	0,038	4,676	0	90,933	18,106	55,8	0,741	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28	
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86	
			38,881	46,877	125,085	1067,24	0,236	46,586	96,288	378,813	204,786	349,025	5,8135	
	Итого за день		70,40	69,54	236,52	1846,07	0,46	67,34	240,54	872,81	290,50	858,76	10,94	

День третий

Завтрак														
№	Наименование блюда, изделий	масса порции г, мл	Белки, г	Химический состав	жир, г	углеводы, г	калорийность, ккал	В1	С	А, мкг	Са	Мг	Р	Fe
202	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	8,5	5,7	26,3	0,57	
243	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	
428	булочка "Школьная"	50	5,01	1,92	26,91	145	0,09	0	0	13,5	19,4	46,1	0,88	
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	0,11	
			27,41	45,47	81,275	847,92	0,452	17,8	103,6	326,73	88,4	445,68	7,02	
	Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	7	10	13	0,45	
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	
229	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	
389	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	8	14	2,8	
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86	
			121,21	22,92	121,905	836,99	0,665	22,305	55,82	509,535	292,755	603,837	13,92	
	Итого за день		148,62	68,39	203,18	1684,91	1,12	40,11	159,42	836,27	381,16	1049,52	20,94	

День четвертый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	Масса порции г, мл	Химический состав		Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А, мкг	Са	Мg	Р
Завтрак																			
219	Ленивые вареники со сметаной	200/25	33,48	16,44	32,74	412	0,014	0,82	176,06	292,215	41,89	415,925	1,27*						
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						
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						
202	Макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	8,5	5,7	26,3	0,57						
268	Биточки	100	10	11,825	9,49	191,25	0,05	0,475	13	18,5625	22,275	116,463	1,8125						
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28						
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86						
	Итого за день		60,41	53,56	158,91	1375,44	0,39	39,43	249,06	689,54	173,42	919,66	11,46						

День пятый

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	Химический состав		Углеводы, г	калорийность, ккал	Витаминны, мг						Минеральные вещества, мг						
			Белки, г	Жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А, мкг	Са	Мg	Р
Завтрак																			
401	Оладьи со сметаной	150/25	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	127,83	49,91	186,7	2,29						
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						
Обед																			
73	Икра кабачковая	100	2,731	7,187	14,545	133,8	0,038	4,676	0	90,933	18,106	55,8	0,741						
94	Рассольник	250	1,6375	5,06	11,3	106	0,088	8,375	0	28	21,075	54,125	0,9						
128	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						
ПР	Сельдь слабосоленная	100	16,518	6,96	4,14	145,97	0,32	8,6	5,13	39	190	45	3,2						
389	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	8	14	2,8						
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86						
	Итого за день		47,45	49,13	207,54	1481,81	1,08	67,76	139,13	633,36	380,03	731,67	16,77						

День шестой

№ рец.	Наименование блюд, изделий	масса порции г, мл	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ		углеводы, г	калорийное ть, ккал	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг												
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Мг	Р	Fe								
Завтрак																					
243	сосиска, сардельки отварная	120	12,1	33,9	0,545	367,52	0,196	0	43,6	40,33	21,8	176,58	1,96								
173	Каша пшениная вязкая	200	8,65	11,92	39,76	302	0,19	5,11	54,8	153,29	59,89	210,92	1,6								
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	9,45	96	0,49								
338	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								
			33,03	59,72	87,635	1024,92	0,552	23,02	197,4	597,22	132,64	680,2	7,66								
Обед																					
52	Салат из свежих 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	250	1,97	2,72	12,11	85,75	0,09	8,25	0	26,7	22,78	55,98	0,88								
202	макаронные изделия отварные с маслом	105	3,82	4,05	21,32	137	0,04	0	20	8,5	5,7	26,3	0,57								
246	Пудинг 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								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8								
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86								
			27,19	30,338	106,854	780,29	0,259	16,46	20	136,784	110,499	342,948	7,834								
	Итого за день		60,22	90,06	194,49	1805,21	0,81	39,48	217,40	734,00	243,14	1023,15	15,49								
День седьмой																					
Завтрак																					
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								
ПР	МОЛОКО	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	240	28	180	0,2								
ПР	Батон	40	4,1	1,4	19,8	60	0,19	0,08	0	55,2	61,2	18,4	1,4								
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								
			44,85	46,567	74,48	849,2	0,429	18,352	216,06	611,815	144,59	631,025	6,28								
Обед																					
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,995	6	0,02	2,45	0	8,5	7	15	0,25								
87	Ши из свежей капусты	250	1,76	4,94	5,9	80	0,038	17,13	0	50,73	18,75	38,85	0,675								
244	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								
360	кисель	200	0,12	0,02	13,07	52,6	0,04	0,5	0	61,5	0	0	0,58								
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86								
			25,939	24,73	82,035	671,54	0,221	20,426	0	163,38	83,31	324,5	6,225								
	Итого за день		70,79	71,30	156,52	1520,74	0,65	38,78	216,06	775,20	227,90	955,53	12,51								

День восьмой

№ реч.	Наименование блюд, изделий	масса порции, кг	Химический состав			углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки, г	жиры, г				В1	С	А, мкг	Са	Мg	Р	Р	Fe		
Завтрак																	
209	Яйца вареные	1 шт./40 г	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	4,8	76,8	1				
73	Икра кабачковая	100	2,731	7,187	14,545	133,8	0,038	4,676	0	90,933	18,106	55,8	0,741				
3	Булгурод с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	9,45	96	0,49				
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				
Обед																	
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	7	10	13	0,45				
103	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				
288	Птица отварная	100	23,46	25,82	0,5	328	0,04	23,5	96,2	56	20,28	167,1	1,82				
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,352	16,784	30,2	288	0,208	26,624	33,6	43,4	41,95	118,752	1,6				
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28				
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86				
			33,9295	46,1215	92,795	932,19	0,431	58,404	129,8	153,5	105,905	419,827	6,685				
			54,02	71,81	154,95	1494,39	0,66	80,99	328,80	670,03	179,76	845,13	12,53				

День девятый

№ реч.	Наименование блюд, изделий	масса порции, кг	Химический состав			углеводы, г	калорийность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			белки, г	жиры, г				В1	С	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
223	Залежанка 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				
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				
Обед																	
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,2	0,05	34,32	0	111	41,3	80,28	1,62				
101	Суп картофельный с крупой	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 распычатая с маслом	200	11,06	11,94	49,825	350	0,263	0	50	32,99	175,65	262,938	5,91				
229	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				
389	сок фруктовый яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	0	14	8	14	2,8				
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	15	63,6	1,86				
			121,27	26,74	134,425	913,69	0,545	50,3	55,82	597,56	311,26	638,997	13,92				

Итого за день		152,79	49,40	245,86	1692,52	0,77	71,05	200,07	1091,56	397,07	1148,73	19,05	
День Десятый													
№ реп.	Наименование блюд, издлений	Масса порции г, мл	Химический состав		Углеводы, г	калорийн ость, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			белки, г	жиры, г			В1	С	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак													
173	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
ПР	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
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
Обед													
67	Винегрет овощной		20,93	25,82	87,09	667,4	0,356	23,02	153,8	556,89	110,84	503,62	5,7
82	Борщ с капустой и картофелем	100	1,403	10,04	7,29	125,1	0,044	9,632	0	31,235	19,529	43,27	0,828
244	Плов из отварной говядины	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,675	0	49,725	26,125	54,6	1,225
349	Компот из смеси сухофруктов	200	20,349	19,06	32,43	395	0,053	0,3458	0	28,85	42,56	207,05	2,86
ПР	Хлеб	200	0,6	0	31,6	130	0,03	0,12	0	24	22	16	0,8
			3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	0	0	13,8	-15	63,6	1,86
			27,512	34,68	111,89	891,79	0,247	20,773	0	147,61	125,214	384,52	7,573
	Итого за день		48,44	60,50	198,98	1559,19	0,60	43,79	153,80	704,50	236,05	888,14	13,27

Использованная литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений. Сборник технических нормативов. Под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тугельяна.-М.:Делта плюс, 2017.-544 с.