



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«11» марта 2024 г.

Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся 5-11 классы
диета №8
весенний сезон

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
57	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		1,68	3	9,6	14,4	7,8	0,18
304	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	0,071	1,2	57,14	53,69	237,26	56,55	2,61
Медицина и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	565	30,81	24,956	92,018	684,81	0,477	30,99	60,35	203,94	326,66	101,6	101,69

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	612,7	26,73	17,73	97,68	655,72	0,252	12,456	0,026	69,56	364,56	74,2	8,62

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	690	32,58	17,73	109,14	717,1	0,226	21,53	35,76	112,49	309,03	84,43	4,79

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
56	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,003	13,8	14,4	8,4	0,36
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013	23,75	176,24	24,88	0,61
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	0,062	21,07	15,6	12,08	15,6
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	620	25,89	12,835	96,62	741,59	0,314	21,96	25,598	128,05	364,04	83,51	19,37

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	710	44,55	40,86	108,24	976,38	0,207	11,51	39,065	287,98	439,68	64,91	5,03

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	p	Mg	Fe
57	Нарезка из свежих огурцов	60	0,39	0,066	2,178	9		1,68	3	9,6	14,4	7,8	0,18
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
273	Макаронные изделия отварные	150	6,0	2,0	36	177	0,05	0,03		7,59	31,4	11,6	0,61
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	ИТОГО:	590	25,47	22,266	81,438	607,25	0,13	6,685	83,4	107,63	240,65	53,99	4,55

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	p	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
466	Рис припущенный	150	3,0	9,0	36	241,5	0,013	0,11	-	1,65	19,85	5,05	0,26
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	662,7	35,08	20,53	116,93	784,07	0,309	18,476	0,497	135,28	364,04	79,32	7,577

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
Табл. №4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,0	10,5	42	300	0,11	0,09	-	19,32	101,3	26,46	2,24
Медицина и экология	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12	0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							
	ИТОГО:	650	35,07	27,33	95,52	768,31	20,226	2,61	0,28	230,76	520,03	592,59	6,29

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
58	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	0,006	9	6,6	6	21	9	0,48
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
210	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	21,96	119,59	43,99	1,73
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	620	28,61	24,31	140,81	1044,08	0,466	48,65	66,88	144,16	414,17	115,52	5,9

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
450	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7				7,65			0,75
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	660	43,71	28,76	92,69	791,13	0,31	29,57	226,565	325,31	494,43	89,61	5,77

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135