

Составлено на основании 24-х дневного меню
 Для обучающихся общеобразовательных организаций
 Южных районов Амурской области
 12-18 лет осенне-зимнего сезона.

Утверждаю
 директор МБОУ
 Тамбовская СОШ
 И.А.Иванова
 2021г



Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся МБОУ Тамбовская СОШ с 12 до 18 лет (осенне-зимний период)

Составлено на основе сборников рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
День/неделя: Понедельник-1														
Завтрак														
245М/330М	Бефстроганов из отварной говядины, 45/45	100	16,10	15,05	4,61	218,46	0,10	0,89	13,33	0,48	27,91	173,29	24,96	2,41
302М/ссж	Рис отварной	180	4,60	3,70	48,34	245,05	0,05	0,00	16,81	0,30	6,89	99,27	32,66	0,67
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	24,78	20,20	89,22	639,53	0,24	9,56	30,14	1,72	68,02	320,49	73,10	4,80
Завтрак-2														
416 М	Рулет ореховый	50	4,76	10,03	20,25	190,14	0,24	0,58	6,25	3,81	19,79	70,01	25,00	0,66
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	0,02	0,60	10,13	0,01	125,69	119,11	32,89	1,10
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	9,35	13,80	49,07	362,95	0,31	16,18	16,38	4,13	169,47	205,62	71,39	5,06
Всего за Понедельник-1		950	34,13	33,99	138,29	1002,48	0,55	25,74	46,52	5,84	237,50	526,11	144,49	9,86
День/неделя: Вторник-1														
Завтрак														
224М/ссж	Запеканка творожная с морковью и йогуртом	200	21,18	14,78	38,46	377,19	0,09	2,30	72,25	2,09	247,13	302,36	46,87	1,17
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
Итого за Завтрак		565	32,35	22,92	92,11	707,67	0,22	9,20	116,75	3,34	563,45	536,85	85,62	4,35

Завтрак-2														
553 М	Булочка с маком	50	4,41	6,63	22,17	165,91	0,22	0,05	18,88	0,69	120,43	91,92	33,39	1,02
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50		0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	6,01	7,28	57,82	328,41	0,27	11,54	18,88	1,48	162,93	129,92	59,39	7,27
Всего за Вторник-1		965	38,36	30,20	149,92	1036,08	0,48	20,75	135,62	4,83	726,37	666,78	145,00	11,62
День/неделя: Среда-1														
Завтрак														
290М/330М/ссж	Куры тушеные в соусе, 50/40	100	16,23	16,24	2,73	222,45	0,11	1,71	69,44	0,82	24,09	143,42	17,49	1,41
309М	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
71 М	Подгарнировка из помидоров свежих	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00	0,00	124,77	90,00	14,00	0,14
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		570	30,95	25,82	89,77	712,65	0,32	8,50	103,44	2,72	189,88	326,79	51,45	3,35
Завтрак-2														
434 (начинка 468)	Пирожок с творожной начинкой	50	8,51	6,56	30,11	254,70	0,34	0,12	7,00	0,64	33,62	56,13	9,75	0,55
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	Фрукт (яблоко)	150	0,95	0,21	8,51	45,15	0,04	53,55	8,40	0,21	35,70	24,15	13,65	0,32
Итого за Завтрак-2		400	15,25	11,76	47,01	401,85	0,42	54,27	55,40	0,85	317,32	264,28	51,40	1,06
Всего за среда-1		920	46,20	37,59	136,79	1114,49	0,74	62,77	158,84	3,57	507,20	591,07	102,85	4,41
День/неделя: Четверг-1														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из огурцов свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
239М/331М/ссж	Тефтели рыбные	100	11,56	9,20	12,05	177,69	0,18	2,90	23,56	2,93	43,67	129,08	23,33	0,75
312М/ссж	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	0,19	31,13	21,96	0,20	54,17	116,96	39,73	1,47
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		560	19,81	15,53	80,39	545,86	0,47	98,09	90,90	4,33	127,92	287,29	76,01	3,29
Завтрак-2														
Сб.рец.2007г/№406/472	Пирожки печеные с морковью и изюмом	50	3,42	2,49	22,41	125,96	0,06	0,39	335,11	0,57	14,27	42,38	11,76	0,59
Сб.рец.2007г/№389	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	100,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
	Груша	150	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
Итого за Завтрак-2		400	4,62	2,94	70,86	332,46	0,13	19,89	435,11	2,77	52,77	96,38	53,76	4,44
Всего четверг -1		960	24,43	18,47	151,25	878,32	0,60	117,98	526,01	7,11	180,69	383,67	129,77	7,73
День/неделя: Пятница-1														
Завтрак														
269М/ссж	Котлеты особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	100	15,49	17,30	14,34	275,25	0,20	0,00	22,22	0,75	14,37	164,31	26,90	2,51
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
71М	Подгарнировка из помидоров свежих	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27
377М/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60

Итого за Завтрак		560	29,87	26,64	96,98	748,89	0,64	11,17	51,02	2,47	68,10	456,86	205,26	9,74
Завтрак-2														
410	Ватрушка с творогом	50	6,16	3,66	19,49	134,94	0,05	0,03	22,71	0,64	33,93	60,25	14,43	0,60
350M/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	6,97	4,30	58,94	302,83	0,10	54,99	22,71	1,09	68,68	83,35	34,12	4,21
Всего за пятница-1		910	36,83	30,94	155,93	1051,71	0,75	66,16	73,73	3,55	136,78	540,20	239,38	13,95
День/неделя:														
Понедельник-2														
Завтрак														
222M/336M/ссж	Пудинг из творога с соусом ягодным (брусника), 140/20	180	23,99	15,25	45,93	418,26	0,11	2,12	98,57	0,57	216,14	308,68	39,65	1,53
б/н/ссж	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	0,00	55,56	45,39	0,21	3,33	0,94	0,94	0,20
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак		580	28,57	17,33	101,21	683,91	0,23	73,68	143,95	1,86	266,02	358,63	60,10	5,63
Завтрак-2														
412	Пицца школьная 1 вариант	50	5,05	5,55	14,13	126,50	0,05	1,19	21,40	0,28	68,29	64,76	15,61	0,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукты (Апельсин)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	6,64	6,35	49,03	289,00	0,11	20,18	21,40	0,78	106,29	95,26	37,10	6,82
Всего за понедельник-2		980	35,22	23,68	150,24	972,91	0,35	93,86	165,35	2,64	372,31	453,89	97,20	12,45
День/неделя:														
Вторник-2														
Завтрак														
71M	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
280K/ссж	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,50	8,48	192,29	0,05	2,87	0,00	1,97	22,73	125,64	28,24	2,09
309M/ссж	Макаронные изделия отварные	180	6,79	5,15	43,31	246,92	0,10	0,00	24,00	0,98	15,67	55,67	9,96	1,01
377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94
	Батон йодированный	50	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00	0,00	0,78	22,56	32,50	6,00	0,60
Итого за Завтрак		550	21,99	19,10	88,06	615,23	0,24	11,54	24,00	3,88	71,62	229,25	53,69	4,82
Завтрак-2														
432 (434)	Булочка низкокалорийная	50	4,20	2,49	21,83	127,00	0,07	0,10	2,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
350M/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	200	0,21	0,04	24,75	97,39	0,01	39,96	0,00	0,14	10,74	6,59	6,19	0,31
	Фрукты (Яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за Завтрак-2		400	5,01	3,13	61,28	294,89	0,12	55,06	2,00	2,05	46,04	64,39	36,69	4,36
Всего за вторник-2		950	27,00	22,23	149,34	910,12	0,36	66,60	26,00	5,93	117,67	293,64	90,38	9,18
День/неделя: Среда - 2														
Завтрак														
71M	Подгарнировка из огурцов свежих	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
320K/ссж	Куриное филе запеченное с маслом	100	29,09	10,50	0,00	184,38	0,12	2,64	52,89	2,11	22,60	212,47	25,37	1,75
171M/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46,00	295,22	0,35	0,00	28,80	0,72	19,11	242,02	160,88	5,41
377M/ссж	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,81	40,62	0,00	2,68	0,00	0,01	7,86	10,23	5,48	0,94

