

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Белгородской области в Алексеевском районе  
А.Т. Харченко



« 21 » 08 2020 г.

«Согласовано» «Утверждаю»  
Директор МБОУ «Жуковская СОШ»  
Алексеевского городского округа



И.П. Скляр

« 21 » 08 2020 г.

**Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся  
МБОУ «Жуковская СОШ» Алексеевского городского округа  
на 2020 – 2021 учебный год  
(12 – 18 лет) (весеннее)**

№ рец	Наименование блюد	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность ( ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>День 1</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко паст.3,2%	200	5,6	5,0	9,4	116	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Печенье сахарное	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
5	Запеканка творожная со сгущенкой	100/15	28,0	25,1	32,5	469,8	0,07	0,8	0,07	-	297	396	41	0,7
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	<b>Итого</b>			36,4	70,4	<b>826,3</b>	1,01	14,22	0,93	0,2	640	669	93	3,14
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
97	Суп картофельный с гречкой	250	1,9	2,2	15,9	150,0	0,02	2,0	1,0	0,22	14,2	43,0	15,5	0,5
265	Плов с курицей	200	10	20,7	45	403,4	0,05	0,6	0,8	3,5	22,6	98,6	33,9	1,3
346	Фруктовый напиток	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	04	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
46	Салат из свежей капусты	100	4,0	0,3	0,2	2,6	0,03	20	8	0,03	7	20	21	0,3
	<b>Итого</b>			24,2	109,2	<b>712,6</b>	0,2	23,3	10,3	4,48	83,2	244,7	100, 3	2,4
	<b>Итого</b>			1,92	53,2	<b>70,2</b>	0,04	2,5	-	-	19,5	20,1	21,3	1,2
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День 2</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко паст.3,2%	200	5,6	5,0	9,4	116	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
401	Ватрушка с повидлом	100	5,01	1,92	33,57	172	0,04	-	-	-	13,5	46,1	19,4	0,88
	Апельсин	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Конфеты	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	<b>Итого</b>			10,3	84,4	<b>520,5</b>	0,09	13,32	0,9	3,3	308	280	47	3,3

	<b>Обед (12-18лет)</b>													
218	Салат из зеленого горошка с огурцом	20/80	0,5	-	3,6	20,0	0,03	20	80	0,03	7	20	21	0,3
82	Борщ из свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,2	4,8	38,4	208,5	0,08	-	-	2,3	9,0	42,0	19,5	1,1
271	Котлета мясная	100	3,6	12,6	6,8	156,0	0,06	0,06	31,2	0,12	9,4	50	17,2	0,6
	Сок	200	1,4	-	26,6	110,0	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб	40	2,7	0,4	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	<b>Итого</b>			10,2	95,4	<b>501,1</b>	0,34	32,8	81,2	3,28	99,7	262,8	100,5	5,2
	<b>Итого</b>			12,2	28,9	<b>258,5</b>	0,1	2,5	0,5	10,85	99	312	91	4,75
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День 3</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко пастер.3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Батон	50	3,7	6,6	30,4	197	0,17	0,11	50	1,1	52,3	74,7	9,3	0,5
	Сыр порцией	20	5,2	5,3	-	70,4	0,01	0,32	0,05	-	200	108,8	9,4	0,12
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
43	Каша рисовая молочная с изюмом	200/10	7,2	13,3	41,2	306,2	0,03	0,7	0,04	0,1	138	124	25,0	0,6
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	<b>Итого</b>			26,3	107	<b>723,7</b>	0,21	13,93	50,87	1,2	432,4	391,7	71,3	3,5
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
13	Огурцы свежие	80	0,2	-	0,9	6,0	0,01	10	35	0,01	3	10	11	0,1
102	Суп гороховый	250	3,3	3,2	32,5	134,4	0,04	6	0,4	0,4	26	92	16	0,3
232	Рыба запеченная	100	20	13,3	9,6	230,8	0,07	4,4	328	0,4	32,2	113	37,7	1,0
302	Каша гречневая	150	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Хлеб	60	4,1	0,7	24,0	115,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	Конфеты	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04

	<b>Итого</b>			27,6	117,7	<b>862,5</b>	0,28	45,1	363,43	5,21	165,8	390	113,8	3,6
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День 4</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко пастер. 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
424	Булочка с изюмом	100	6,2	1,6	50,1	372	-	-	-	-	111	66	31,73	-
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	<b>Итого</b>			40	67	<b>723,7</b>	0,24	0,36	51,33	11,35	397,5	623,7	137,5	8
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
82	Борщ со свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
312	Картофельное пюре	200	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	24,6	115,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
246	Мясо тушенное в томатном соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
	Икра	80	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	-	-	14,4	-	-	0,19
	Печенье сахарное	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	<b>Итого</b>			27,8	98,3	<b>744,9</b>	0,35	13,9	52,43	1,27	112,7	318,5	114,7	6
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День 5</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко пастер 3,2%	200	6,4	6,0	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
43	Каша молочная пшеничная	200/10	7,2	13,3	41,2	306,2	0,03	0,7	0,04	0,1	138	124	25	0,6
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Вафли	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04



	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко пастер. 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
420	Сосиска в тесте	100	9,6	19,9	18,1	286,2	0,121	-	45,5	3,216	19,8	-	17,2	-
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	<b>Итого</b>			31,5	85,7	<b>758</b>	0,1	14,05	0,9	-	571	600	87	5,3
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,2	22,6	140,0	0,04	6	0,4	0,4	26	92	16	0,3
14	Помидоры свежие	80	0,2	-	0,9	6,0	0,01	10	35	00,1	3	10	11	0,1
302	Каша гречневая	150	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
243	Котлета печеночная	100	3,6	12,6	6,8	156,0	0,06	0,06	31,2	0,12	9,4	50	17,2	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	Сок	200	1,4	-	26,6	110,0	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	Вафли	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	<b>Итого</b>			6,9	71,5	<b>500,2</b>	0,21	24,8	42,2	1,19	101,9	244,8	86,6	4,5
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День 8</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
171	Каша гречневая молочная	150/5	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
	Пряник	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04	30
	<b>Итого</b>			27,2	106,8	<b>697,3</b>	0,23	12,63	50,92	17,1	648,3	500,5	80,7	3,62
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
53	Салат свекольный с соленым огурцом	100	11,56	8,40	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	77,66	56,78	170,04	5,48
99	Суп пшеничный	250	2,7	1,5	17,2	117,6	0,02	2	1	0,22	14,2	43	15,5	0,5
309	Макаронные изделия	150/5	16,4	14,0	40,0	302,9	0,09	0,32	0,8	2,3	179	202,0	44,5	1,3

	отварные с маслом													
293	Мясо куриное запеченное	100	12,75	22,45	1,40	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,4 9	20,0 2	2,14
359	Кисель из сока	200	4,9	5,0	32,5	190	0,06	1,7	0,04	0,4	191,3	197,7	27,5	1,0
	Хлеб	40	4,1	0,7	24,6	115,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	<b>Итого</b>			29,3	109,7	<b>856,2</b>	2,22	42,2	40,43	4,82	148,8	381	93,3	4
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>День9</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
	Молоко пастер. 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
8	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	3,87	10,95	31,39	271,61	0,14	0,92	0,06	2,70	274,7 8	36,98	241, 36	1,40
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Апельсин	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	<b>Итого</b>			45	67	<b>778,1</b>	0,24	0,36	51,33	11,35	398,9	662,9	140, 9	8,4
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
14	Помидоры свежие	80	0,2	-	0,9	6,0	0,01	10	35	00,1	3	10	11	0,1
101	Суп картофельный с рисом	250	2,7	1,5	17,2	117,6	0,02	2	1	0,22	14,2	43	15,5	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	16	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
171	Полевая каша с мясом	250	2,7	1,5	17,2	217,6	0,02	2	1	0,22	14,2	43	15,2	0,5
	Банан	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>			29	106,4	<b>806,6</b>	0,36	25	87,27	1,77	281,8	486,6	133, 8	6,5
	<b>ИТОГО:</b>													
	<b>Итого</b>			19,9	33,8	<b>343,9</b>	0,121	2,5	45,5	3,216	25,8	4	20,2	0,2
	<b>День 10</b>													
	<b>Молочный завтрак</b>													
382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,5 1	0,46
	Батон	50	3,7	6,6	30,4	197	0,17	0,11	50	11	52,3	74,7	9,3	0,5

	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
175	Молочная каша «дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,8 6	0,50
	Вафли	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	<b>Итого</b>													
	<b>Обед (12-18лет)</b>													
82	Борщ из свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
	Икра	80	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	-	-	14,4	-	-	0,19
128	Жаркое по домашнему	250	12,5	26,6	55,2	500	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	42,4	16
	Хлеб	40	2,7	0,4	16	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
346	Напиток фруктовый	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	<b>Итого</b>			30,3	128,8	<b>868,8</b>	0,23	7,3	1,13	1,47	317,4	484,9	123	4
	<b>ИТОГО:</b>													

Источник: Сборник рецептов 2007г. Разработано М.П. Могильный  
Повар: Зюбан Т.Л.