



**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд для МБОУ  
«ООШ с.Карниновка» обеды по родительской плате**

Возрастная категория: **от 12 до 18 лет** (осенне-зимний период)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 год

**1 день - понедельник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
25	Обед: Борщ	300	6,3	10,5	22,2	201							
75	Макароны отварные с маслом	200/50	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08	
9	Тефтели	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74	
	Соус красный	100	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28	
122	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68	
			<b>41,29</b>	<b>39,27</b>	<b>106,43</b>	<b>873,98</b>	<b>0,28</b>	<b>5,48</b>	<b>118,65</b>	<b>415,35</b>	<b>105,67</b>	<b>5,56</b>	

**2 день - вторник**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
36	Обед: Суп картофельный	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,71
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
	Хлеб пшеничный йодированный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
	Компот из свежих фруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			<b>14,02</b>	<b>11,35</b>	<b>100,59</b>	<b>718,02</b>	<b>0,1</b>	<b>19,18</b>	<b>162,64</b>	<b>456,89</b>	<b>144,88</b>	<b>5,07</b>

## 3 день - среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
35	Обед: Суп гороховый	300	8,58	0,72	24,18	152,82		6,39	71,76	125,34	55,83	3,18
48	Тушеная капуста с мясом	250/100	5,3	11,2	11,63	199,5		28,25	148,25	116,6	60,325	2,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из кураги и чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			16,2	12,32	69,05	519,76	0,1	35,44	272,58	324	151,975	7,24

## 4 день - четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
34	Обед: Суп вермишелевый	300	5,22	,81	21,78	128,46		4,44	35,37	414,21	3,87	0,87
65	Гречневая каша, гуляш	200/100	7,54	11,76	39,76	266,20		0,9	187,48	195,26	60,42	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
118	Кисель «лесные ягоды» витаминизированный	200	-	-	19,6	80		0,3	9		2	
			6,50	13,03	87,418	534,66		5,64	243,28	662,33	79,15	3,65

## 5 день - пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
32	Обед: Рассольник	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
94	Картофельное пюре	250	13,275	13,575	24,25	304,67		3,075	36,37	212,85	57,9	2,95
6	Тефтели	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			30,135	21,795	80,26	714,26	0,09	19,14	191,42	671,22	177,14	6,97

## 6 день - понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
26	Обед: Борщ	300	6,3	10,5	18,50	172,50/ 207						
3	Гороховое пюре с томатным подливом	200	10,91	11,97	28,96	273,60	0,11	0,96	186	198,5	62,6	1,8

9	Рыба тушеная	100	9,47	4,97	4,41	100,04	0,07	4,32	38,58	162,02	39,86	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
20	Компотиз сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			<b>29</b>	<b>27,84</b>	<b>85,11</b>	<b>541,08</b>	<b>0,28</b>	<b>6,08</b>	<b>277,15</b>	<b>442,58</b>	<b>138,28</b>	<b>4,5</b>

7 день - вторник

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
36	Обед: Суп картофельный	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	198,02	51,51	1,71
75	Макароны отварные, гуляш	200/100	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08		8,42	50,2	11,1	1,08
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из кураги, чернослива витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			<b>15,79</b>	<b>11,6</b>	<b>98,17</b>	<b>612,72</b>	<b>0,18</b>	<b>18,38</b>	<b>124,11</b>	<b>98,43</b>	<b>98,43</b>	<b>4,75</b>

8 день - среда

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
35	Обед: Суп крестьянский с крупой	300	3	6,3	17,1	138						
72	Плов с мясом птицы	250/100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2	57,55	1,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28
118	Кисель плодово-ягодный витаминизированный,	200	-	-	19,60	80	0,6	30	9	0	2	0
			<b>10,31</b>	<b>14,65</b>	<b>114,08</b>	<b>659,8</b>	<b>0,68</b>	<b>30,8</b>	<b>67,38</b>	<b>190,06</b>	<b>72,41</b>	<b>2,68</b>

9 день - четверг

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
32	Обед: Рассольник	300	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32
48	Тушеная капуста с мясом	200	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
122	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			<b>11,63</b>	<b>12,21</b>	<b>60,9</b>	<b>469,15</b>	<b>0,08</b>	<b>34,35</b>	<b>235,07</b>	<b>389,63</b>	<b>127,64</b>	<b>4,96</b>

10 день - пятница

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe
26	Обед: Суп картофельный	300	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63	51,51	1,43
65	Гречневая каша	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,1	0,9	184,48	195,26	60,42	1,5
9	Гуляш	100	15,4	15,2	4,9	129	0,03	0,36	19,08	121,07	18,89	1,78
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28
130	Компотиз сухофруктов витаминизированный	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68
			<b>34,79</b>	<b>28,24</b>	<b>116,29</b>	<b>825,9</b>	<b>0,15</b>	<b>19,64</b>	<b>319,25</b>	<b>636,02</b>	<b>166,64</b>	<b>6,67</b>