СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского комитета

МАОУ «Ушарбайская СОШ»

_____ Чиринова В.Ч

«11» января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ"Ушарбайская средняя общеобразовательная школа"

_____ Мэдэгэй С.Б.

«11» января 2021 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ушарбайская средняя общеобразовательная школа»

Примерное десятидневное меню

для возрастной категории

от12 лет и старше.

2020-2021 уч.год

1 неделя

1 день возрастная категория от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A(мг)	B2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02		1,62	216	0,04	3,24
1009	чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
1	бутерброд с маслом хлеб 30 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
	итого за Завтрак			19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14	2,23	95,4	297,91	60,45	4,19
	обед													
196	щи из свежей капусты капуста б/к 60 морковь 8 лук репч. 10 томат пюре 2 масло слив 2,5 мясо 30	250	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21		0,055	264	285	24,5	0,75
312	картофельное пюре картофель 114 молоко 15,8 масло слив.3,5 соль 1	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		36,98	103,91	33,3	1,21
254	рыба припущенная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21		42,7	146,8	24	0,59
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого за обед		39,51	50,51	254,6	1704,01	0,69	52,77	67,59	2,965	587,2	1214,02	180,39	12,71
	Итого за день													

2 день возрастная категория от 12 и старше

№ рецепт.	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
405	каша рисовая крупа рисовая 30 молоко 150 сахар 10 масло сдив 15	200	4,8	7	48	278	0,04			0,02	120	302	32	0,08
	кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,7	12,17	86,25	0,02	0,65	10,8		129,6	97,2	15,12	0,13
1	бутерброд с маслом хлеб 30 масло сдив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
235	суп домашний лапша 50 лук репч. 10 мясо 35	250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	223,5	15	0,8
775	капуста тушённая с мясом мясо гов. 30 капуста 200 морковь 5 лук репч. 10 раст масло 8	250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2		0,24	167,5	270	68,5	4
933	компот из с/х сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого за обед		45,16	40,41	205,48	1369,37	0,83	45,35	12,76	1,03	497,6	989,1	170,72	6,86
	Итого за день													

3 день возрастная категория от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A(мг)	B2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02		1,62	216	0,04	3,24
1009	чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30.янв	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
	итого за Завтрак			19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14	2,23	95,4	297,91	60,45	4,19
	обед													
96	рассольник крупа перловая 4,0 лук репч. 2,4 морковь 5,0 огурцы соленные 6,7 масло раст. 2,0 бульён 75 соль 8	200	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	0	35,7	13,34	5,4	0,38
679	отворная гречка крупа гречневая 72,2 масло слив 5,3	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02		15,57	250,2	81	4,73
	~~куры гунённые~~ Гуляш	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	17,6		20,34	191,22	22,83	1,58
	чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0	50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,18
	хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,,06		1,8	0,66	10,5	47,4	14,1	1,17
	Итого за обед													
	Итого за день		49,02	51,41	228,2	1582,22	0,72	61,54	74,9	3,1	196,13	1043,92	194,67	16,47

4 день возрастная категория от 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
746	манная каша крупа манная 30 молоко 150 масло слив. 15 сахар 15	200	4,4	5,8	31	196	0,04			0,02	124	36	10	0,42
	кофейный напиток													
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30.окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
221	суп гороховый горох 20 картофель 50 лук репч. 10 мясо гов. 50 морковь 10 масло слив 2,5	200	8,8	2,8	32,45	217	0,1	8,05		0,07	140	293	30,5	0,92
302	рис отварной													
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
934	кисель из свежих плодов	200			26,8	106		7,8			12	6	2	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед													
	Итого за день		43,7	34,8	129,75	1091	0,29	15,85	0,16	0,28	320,9	671	93,4	4,24

5 день возрастная категория от 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
405	каша пшённая крупа пшено 40 молоко 150 сахар 10 масло слив. 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22			0,02	134	176	24	0,4
1009	чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30.окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
176	борщ капуста б/к 20 свекла 40 картофель 20 морковь 10 мясо гов. 35 лук репч 10 масло слич. 2,5	250	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
754	отварные рожки макороны 150 масло слив.	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8		0,02	18	54	10	1,4
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
933	компот из с/х сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед													
	Итого за день		53,7	55,8	231,4	1610	0,77	7,6	0,46	0,27	244,9	642	110,9	6,38

2 неделя

6 день возрастная категория от 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	В2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
679	каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02		1,62	216	0,04	3,24
	чай из шиповника													
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30.окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
221	суп гороховый горох 20 картофель 50 лук репч. 10 мясо гов. 50 морковь 10 масло слив 2,5	200	8,8	2,8	32,45	217	0,1	8,05		0,07	140	293	30,5	0,92
642	плов рис 68 говядина 79 масло слив. 10 лук репч. 10 морковь 15	250	20,1	10,1	51,4	476	0,16	2,2		0,17	42	276	60	8,6
933	компот из с/х сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед													
	Итого за день		34,2	22,3	153,45	1045	0,4	10,25	0,16	0,29	220,9	643	126,4	10,8

7 день возрастная категория от 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Е(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
746	манная каша крупа манная 30 молоко 150 масло слив. 15 сахар 15	200	4,4	5,8	31	196	0,04			0,02	124	36	10	0,42
1009	чай с сахаром чай 1 сахар 15	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0	0	0,4
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	30.окт	2,4	9,2	25	153	0,05	0	0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
235	суп домашний лапша 50 лук репч. 10 мясо 35	250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	223,5	15	0,8
312	картофельное пюре картофель 114 молоко 15,8 масло слив.3,5 соль 1	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		36,98	103,91	33,3	1,21
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
934	кисель из свежих плодов	200			26,8	106		7,8			12	6	2	0,2
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед													
	Итого за день		47,52	41,51	145,48	1231,2	0,81	30,1	30,76	0,27	254,98	705,41	111,2	5,13

8 день возростная категория от 12 и старше

	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мг)	Е(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	каша ячневая крупа ячневая 40 молоко 150 масло слив 10 сахар 15	200	6,2	7,2	41,6	260	0,12			0,04	64	216	34	1,2
	кофейный напиток цикорий с молоком													
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
176	борщ капуста б/к 20 свекла 40 картофель 20 морковь 10 мясо гов. 35 лук репч 10 масло слич. 2,5	250	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4
281	отварной рис	150	3,82	3,08	40,18	203,7	0,04	0	13,99		5,73	82,51	27,15	0,55
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
933	компот из с/х сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед		47,92	46,88	200,18	1445,7	0,53	3,8	14,45	0,27	156,63	710,51	138,05	5,93
	Итого за день													

9 день возростная категория от 12 и старше

№ рецептуры	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A(мг)	B2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
405	каша рисовая крупа рисовая 30 молоко 150 сахар 10 масло слив 15	200	4,8	7	48	278	0,04			0,02	120	302	32	0,08
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08		33	67,5	10,5	0,4
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
96	рассольник крупа перловая 4,0 лук репч. 2,4 морковь 5,0 огурцы соленные 6,7 масло раст. 2,0 бульён 75 соль 8	200	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,83	0,45	0	35,7	13,34	5,4	0,38
754	отварные рожки макороны 150 масло слив.	200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8		0,02	18	54	10	1,4
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед													
	Итого за день		47,36	49,56	180,14	1375,75	0,44	5,93	0,7	0,23	373,6	862,84	122,8	5,52

10 день возростная категория от 12 и старше

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещесства (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A(мг)	B2(мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
405	каша пшённая крупа пшено 40 молоко 150 сахар 10 масло слив. 15	200	8,8	8,8	50,2	320	0,22			0,02	134	176	24	0,4
946	чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01		112,5	185,54	99,08	18,42
1	бутерброд с маслом хлеб 50 масло слив 10	50/10	2,4	9,2	25	153	0,05		0,16	0,02	8	27	10	0,6
	обед													
196	щи из свежей капусты капуста б/к 60 морковь 8 лук репч. 10 томат пюре 2 масло слив 2,5 мясо 30	250	8,3	2,75	27,05	220	0,04	21		0,055	264	285	24,5	0,75
679	отварная гречка крупа гречневая 72,2 масло слив 5,3	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02		15,57	250,2	81	4,73
568	гуляш мясо гов. 80 раст масло 5 лук репч. 10 морковь 15	100	25,8	16,8		350	0,05			0,16	30	284	31	1,5
933	компот из с/х сухофрукты 30 сахар 20	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
	Итого за обед		61,66	45,62	197,56	1575,86	0,68	24,67	0,19	0,285	594,97	1254,74	295,48	27,08
	Итого за день													

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью 77 листов
Директор МАОУ «Ушарбайская средняя общеобразовательная школа»
/С.Б.Мэдэгэй/