

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ООО "Школьник - Ковров"

Кравцов И.В.

"29" 09 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Заместитель главы администрации  
начальник управления образования

Арлашина С.А.

"30" 09 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела управления

Роспотребнадзора по Владимирской области в г. Ковров,

Ковровском и Камешковском районах

Репина О.В.

"30" 09 2020 г.



Примерное 10-тидневное меню (обед) для организации питания обучающихся 5-11 классов (кадеты; обучающиеся, питающиеся на платной основе) в осенне-зимний период 2020 - 2021 гг. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, составители: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко

День День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
75	Рассольник домашний с мясом	250,	10,53	9,9	12,32	185,1	0,08	0,05	4,75	22,00	0,75
192	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24
186	Макаронь отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>37,4</b>	<b>38,25</b>	<b>122,8</b>	<b>986,18</b>	<b>0,381</b>	<b>0,328</b>	<b>21,21</b>	<b>149,32</b>	<b>6,468</b>

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
66	Щи из свежей капусты	250,	5,75	2,57	11,92	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65
95	Гуляш	120 (80/40)	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,23	8,55	41,18	270,51	0,21	0,105	0	14,2	4,54
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	58,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	58,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>31,02</b>	<b>34,25</b>	<b>113,41</b>	<b>914,64</b>	<b>0,417</b>	<b>0,308</b>	<b>21,597</b>	<b>143,656</b>	<b>11,276</b>

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
5	Икра кабачковая	40,	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28
886	Суп гороховый	250,	5,5	11,75	20,15	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65
276	Жаркое по-домашнему	230 (70/160)	18,79	19,25	32,59	376,97	0,16	0,25	10,00	86,60	3,31
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>29,62</b>	<b>38,37</b>	<b>117,85</b>	<b>885,58</b>	<b>0,555</b>	<b>0,406</b>	<b>18,405</b>	<b>212,58</b>	<b>9,56</b>

День День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
	Солянка	250,	10,53	9,9	12,32	185,1	0,08	0,05	4,75	22,00	0,75
237	Рыба, запеченная с овощами	100,	4,97	9,47	4,41	120,04	0,07	0,07	4,32	38,58	0,74
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>24,1</b>	<b>29,35</b>	<b>96,2</b>	<b>764,34</b>	<b>0,308</b>	<b>0,202</b>	<b>10,57</b>	<b>105,72</b>	<b>5,35</b>

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
192	Суп картофельный с вермишелью	250,	5,5	11,75	20,15	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65
95	Шницель мясной	80,	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>27,5</b>	<b>38,4</b>	<b>96,42</b>	<b>816,45</b>	<b>0,548</b>	<b>10,779</b>	<b>24,632</b>	<b>215,496</b>	<b>9,189</b>

День: День 6

№ рэц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
53	Икра кабачковая	40,	2,82	0,55	3,55	41,76	0,01	0,01	3,31	10,90	0,37
	Суп картофельный с фрикадельками	250,	7,88	11,02	21,32	200,55	0,011	0,	0,	1,28	0,106
192	Котлета из мяса кур	80	11,68	14,32	12,16	211,2	0,08	0,16	0,32	33,92	1,12
186	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>31,8</b>	<b>38,35</b>	<b>130,26</b>	<b>964,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>3,912</b>	<b>102,776</b>	<b>5,72</b>

День: День 7

№ рэц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
25	Огурец порционно свежий (или соленый)	30,	0,24	0,03	0,51	7,	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
59	Борщ	250,	5,75	2,57	11,92	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65
276	Жаркое по-домашнему	230 (70/160)	18,79	19,25	32,59	376,97	0,16	0,25	10,00	86,60	3,31
126	Компот из сухофруктов	200	0,01	0,31	24,37	96,76	0,003	0,006	0,28	24,68	0,888
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>26,55</b>	<b>28,46</b>	<b>107,05</b>	<b>828,18</b>	<b>0,328</b>	<b>0,342</b>	<b>31,805</b>	<b>193,48</b>	<b>7,46</b>

День: День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из свеклы	60,	4,98	0,84	5,4	63,6	0,01	0,02	1,14	19,26	0,72
886	Суп гороховый	250,	5,5	11,75	20,15	176,75	0,25	0,08	5,33	59,80	2,65
95	Гуляш	120 (80/40)	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
315	Рис отварной	150,	6,6	3,45	27,3	208,7	0,02	0,02	0,00	1,14	0,45
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>30,14</b>	<b>38,33</b>	<b>107,76</b>	<b>869,63</b>	<b>0,455</b>	<b>0,271</b>	<b>6,897</b>	<b>140,196</b>	<b>9,186</b>

День: День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
33	Салат из капусты и моркови с тастительным маслом	60,	4,25	0,99	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	27,94	0,35
886	Суп рыбный из консервов	250,	2,6	10,18	16,65	150,85	0,10	0,10	8,03	107,90	1,30
192	Тефтели куриные в соусе	120 (80 / 40)	13,2	14,9	14,3	235,23	0,089	0,17	0,72	42,7	1,24
58	Пюре картофельное	150,	4,68	3,26	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>26,49</b>	<b>35,83</b>	<b>93,6</b>	<b>807,94</b>	<b>0,448</b>	<b>10,878</b>	<b>27,34</b>	<b>270,72</b>	<b>6,855</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>ОБЕД</b>										
5	Икра кабачковая	40,	3,56	0,76	3,08	47,6	0,01	0,02	2,80	16,40	0,28
66	Щи из свежей капусты	250,	5,75	2,57	11,92	159,95	0,03	0,03	20,03	50,20	0,65
95	Шницель мясной	80,	11,3	15,79	3,25	177,08	0,036	0,096	0,432	22,896	2,136
186	Макароны отварные с маслом сливочным	150,	7,65	5,85	31,2	227,13	0,06	0,03	0,	6,9	0,81
136	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,	0,006	0,	12,	0,8
147	Хлеб пшеничный	40,	1,16	3,	20,56	104,8	0,044	0,012	0,	7,6	0,48
148	Хлеб ржаной	50,	0,6	3,3	17,1	82,7	0,09	0,04	0,	17,5	1,95
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>30,02</b>	<b>31,47</b>	<b>101,11</b>	<b>855,26</b>	<b>0,263</b>	<b>0,229</b>	<b>23,257</b>	<b>133,496</b>	<b>7,106</b>

Химический состав в среднем за 1 день	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Fe, мг
		<b>29,464</b>	<b>35,106</b>	<b>108,646</b>	<b>869,31</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>18,963</b>	<b>166,744</b>