

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Новое Якушкино муниципального района Иса克林ский Самарской области



Утверждаю:

Директор школы: *Н.И. Баранова* /Н.И.Баранова/

*10.08.2019* 2019 г

## ПРИМЕРНОЕ

**циклическое десятидневное меню для организации питания обучающихся ГБОУ  
СОШ с. Новое Якушкино в соответствии с физиологическими нормами  
потребления продуктов**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я цен-ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>П Е Р В А Я                      Н Е Д Е Л Я</b>											
<b>П О Н Е Д Е Л Ь Н И К</b>											
<b>Обед</b>											
№32 1997г	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200-250	5,1	3,6	25,8	160	0,12	0,18	1,4	144	1,0
№23 1997г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0	0,03	0,1	100	0,1
№ 97 2010г	Ч ай с молоком с сахаром	200	3,0	2,6	17,0	106	0,04	0,16	1,4	130	0,6
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>11,4</b>	<b>9,4</b>	<b>53,1</b>	<b>342</b>	<b>0,18</b>	<b>0,38</b>	<b>2,9</b>	<b>378</b>	<b>1,9</b>

**В Т О Р Н И К**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен- ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Обед</b>											
№55 2010г	Гуляш из говядины	100-120	15,4	18,0	2,9	240	0,06	0,13	0,8	13	2,5
№75 2010г	Макароны отварные	180-230	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0,02	-	11	0,8
	Сок фруктовый	200	0,8	0,4	36,4	166	0,04	0,04	7,2	26	5,0
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>30,7</b>	<b>30,2</b>	<b>91,1</b>	<b>774</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	<b>14,8</b>	<b>105</b>	<b>17,1</b>

**СРЕДА**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я цен-ность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Обед</b>											
№127 1994г	Рассольник со сметаной, с мясом	250/15- 300\15	6,5	6,9	13,9	98	0,14	0,11	7,6	42	1,3
№ 90 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	-	0,02	0,8	8	1,0
	Бутерброд с полукопченной колбасой	100	13,48	24,46	21,5	267	0,17	0,15	43,2	70,94	2,46
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>22,9</b>	<b>18,0</b>	<b>81,0</b>	<b>528</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>30,3</b>	<b>158</b>	<b>4,9</b>

**ЧЕТВЕРГ**

<b>Обед</b>											
№ 62 2010г	Котлеты мясные	100-120	12,8	10,2	7,9	179	0,19	1,31	5,4	17	4,0
№ 78 2010г	Картофельное пюре	180-230	3,3	4,7	11,7	128	0,14	0,12	4,7	63	0,9
№ 702 1997г	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	116	0,02	0,02	-	16	0,6
№15 2010	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05		16,76	18,68	0,74
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>26,3</b>	<b>21,6</b>	<b>97,6</b>	<b>713</b>	<b>0,59</b>	<b>1,73</b>	<b>20,9</b>	<b>273</b>	<b>8,5</b>

**ПЯТНИЦА**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Обед</b>											
№151703 1997г	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками	250/15-300/15	8,3	6,9	37,6	247	0,11	0,13	1,2	50	1,3
№ 92 2010г	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	-	12,8	52	0	-	0	2,6	0,4
	Выпечка (булочка)	100	13,48	24,46	21,5	267	0,17	0,15	43,2	70,94	2,46
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>20,1</b>	<b>26,7</b>	<b>104,3</b>	<b>779</b>	<b>0,38</b>	<b>0,33</b>	<b>28,3</b>	<b>185</b>	<b>5,9</b>

**СУББОТА**

<b>обед</b>											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
№ 119 2010г	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250/15-300/15	6,2	6,9	5,9	118	0,06	0,08	20,1	67	1,0
№91 2010г	Напиток фруктовый с витамином С	200	0,2		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
	Выпечка	100	0,4	0,4	12,1	55	0,02	0,04	5,9	22	2,7
<b>Итого:</b>			<b>58,4</b>	<b>50,1</b>	<b>106,5</b>	<b>1014</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>18,9</b>	<b>187</b>	<b>10,2</b>

## ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед											
№74 2010г	Гречневая каша рассыпчатая	180-230	5,8	9,8	12,9	154	0,05	0,06	2,0	19	1,4
№ 64 2010г	«Ёжики мясные» с соусом	180/50- 230/50	12,1	13,2	13,5	243	0,08	1,03	3,0	32	2,4
№94 2010г	Компот из сухофруктов	200	0,4		31,6	130	0,02	0,02	0,6	22	0,6
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>21,6</b>	<b>21,5</b>	<b>72,0</b>	<b>567</b>	<b>0,22</b>	<b>1,15</b>	<b>29,2</b>	<b>124</b>	<b>5,6</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>

## ВТОРНИК

Обед											
№10 2010 г	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250-300	7,1	5,4	22,4	172	0,24	0,10	6,1	50	2,5
	Бутерброд с вареной колбасой	150	1,9	4,7	10,2	117	0,12	0,12	3,8	57	0,9
№ 92 2010г	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	0,02	-	1,4	6	0,2
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>22,4</b>	<b>13,3</b>	<b>77,0</b>	<b>557</b>	<b>0,40</b>	<b>0,34</b>	<b>17,8</b>	<b>142</b>	<b>4,6</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В<sub>1</sub></b>	<b>В<sub>2</sub></b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>

## СРЕДА

Обед											
№109, 1994	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	250/300	6,6	6,6	6,9	128	0,04	0,08	11,4	64	11,8
	Пирожки с картошкой	50		-	0,8	4	0,01	0,01	3,0	7	0,2
	Какао с молоком	200	0,4	-	30,0	126	0,02	0,04	0,8	32	0,6
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>22,1</b>	<b>26,1</b>	<b>117,8</b>	<b>813</b>	<b>0,45</b>	<b>0,35</b>	<b>14,7</b>	<b>163</b>	<b>9,8</b>

**ЧЕТВЕРГ**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Обед</b>											
№33 2010 Г	Каша рисовая молочная с маслом	200-250	4,1	3,0	27,8	158	0,06	0,18	1,4	138	0,4
№98 2010	Кофейный напиток на молоке	200	4,1	3,8	25,6	158	0,06	0,22	2,2	180	0,2
№ 23 2010г	Сыр порционный	15	2,1	2,6	0	34	0	0,03	0,1	100	0,1
-	Хлеб пшеничный	50	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>16,0</b>	<b>13,1</b>	<b>80,8</b>	<b>528</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>40,4</b>	<b>168</b>	<b>4,4</b>

**ПЯТНИЦА**

№436 2004г	Жаркое домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,20	8,97	31,1	4,03
№ 96 2010г	Чай с сахаром, лимоном	200/5	-	-	12,2	41	-	-	2,0	2	0,2
43 2004 г	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	0,01	32,45	37,37	0,51
-	Хлеб пшеничный	70	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4
<b>Итого:</b>			<b>9,3</b>	<b>12,3</b>	<b>77,0</b>	<b>438</b>	<b>0,26</b>	<b>0,24</b>	<b>22,0</b>	<b>134</b>	<b>3,5</b>

**СУББОТА**

№304 2010	Плов из птицы	<b>100/160</b>	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	0,06	1,26	56,38	2,74
	Сок фруктовый	<b>200</b>	0,12	0	18,2	83	0,02	0,02	3,6	13	2,5
33 2010	Салат из свеклы	<b>100</b>	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0,02	9,5	35,15	1,33
	Хлеб пшеничный	<b>70</b>	1,8	0,9	15,4	63	0,03	0,01	0	6	0,4

Зав. производством:

Сахманова С.В.