

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1
Им. Б.А. Прозорова
Города Никольска
Пензенской области

Ущев А.В.



Разработано:
Столовая школы №1
И.П. Кузнецов Т.А.
Кузнецов Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА

**осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет**

День : шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197	185,9	24,8	67	0,47	0,03		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190	122	14	90	4,06	0,04	1,3	0,11
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
50	Салат из свеклы	1/60	0,5	5,9	8,5	73,3	35,15	20,09	40,96	0,8	0,016	9,5	
	Итого		19,96	29,24	100,1	697,3	637,65	77,14	404,96	6,28	0,16	11,045	0,13
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
639	Компот из кураги	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,93	29,4	105,92	858,9	383,83	95,49	552,54	3,19	0,485	23,58	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												

День : десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152	34	7	45		0,02		0,08
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187	220	15,9	242	0,84	0,06	0,18	
43	Салат из свеж. капусты с морковью	1/60	1,33	5,1	8,9	88	46	15	55	0,8	0,3	20,67	
	Итого		18.03	20.07	90.56	624	310.7	45,8	380,6	2,11	0,42	20,85	0,1
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
493	Филе курицы тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
511	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		21,66	20,48	93,92	708,2	217,36	79,36	491,5	5,19	0,4	30	0,37
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапиной

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №1
Им. Б.А. Прозорова
Города Никольска
Пензенской области

Ущев А.В.



Разработано:
Столовая школы №1
И.П. Кузнецов Т.А.
Кузнецов Т.А.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. ПРОЗОРОВА г. НИКОЛЬСКА

**осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 12 лет и старше**

День : пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич ес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ЗАВТРАК												
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04		0,02
97	Сыр порц.	35	8,87	8,87	11,32	140	284,6	12,25	175	0,35	0,014	0,245	
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97	10	6	32	0,6	0,06		
	Салат из моркови с изюмом	60	1,8	9,5	32,3	154	240,1	19,9	161	0,4	0,21	4,5	
	Итого		16,77	13,34	87,58	492	311,3	26,15	245,6	1,82	0,114	0,245	0,02
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88	46	15	68,3	0,8	0,3	15,41	
139	Суп картофельный с горохом	1/300	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240	23,06	82,6	397,6	3,01	0,29		0,026
	Мясо индейки отварное	1/100	13,75	29,87		201,25	24		140	1			
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		39,41	47,97	152,7	959,25	237,6	127,9	716,68	9	0,73	29,3	0,326
	Используется йодированная соль, зелень												

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапиной