

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального
Управления Роспотребнадзора
по Калужской области в Бабынинском,
Козельском, Сухиничском, Перемышльском,
Мещовском районах

В.И. Брындин



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №3»
г. Козельск
Е.Н. Цукерник



Примерное 10-дневное меню на 2020-2021 уч. г. МКОУ «СОШ №3» г. Козельск

День 1

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Бутерброд с сыром	20\30	11,4	14,8	22,8	265	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
	Помидор свежий	30	0,9	0,2	3,8	20	0,0	13,7	0,042	0,5	10,0	26	11,0	0,3
265	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	120\5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0,0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
205	Сосиска молочная говяжья отварная	80	11	23,9	0,4	261	0,19	0,0	0,0	0,4	35	159	20	1,8
629	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40,0	2,8
	Итого:		33,4	47,75	101,22	913,92	0,661	16,34	1,092	3,034	558,15	726,1	107,5	6,725

День 2

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Огурец свежий	30	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,001	0,1	23	42	14	0,6
	Рис отварной	150\10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0,0	0,0	0,03	40	153	13	0,2
439	Цыпленок отварной	150	21,1	13,6	0,17	211	0,04	0,01	0,02	0,3	39	143	20	1,8
588	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0	23,89	97	0,003	0,2	0,11	1,68	12,6	19,8	9,7	0,3
	Мармелад	40	0,1	0,0	76	230	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0	1,6	2	0,4
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40	2,8
	Итого		31,4	17,5	173,28	857,32	1,073	10,61	0,135	2,41	191,6	484,4	98,7	6,1

День 3

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Салат из свеклы с черносливом	50	5,1	14,2	7,1	183	0,03	3,2	0,03	4,6	86,32	223,7	90,6	2,4	
255	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1\120	4,2	1,1	18,6	100,9	0,102	0,0	0,06	0,271	10,27	98,9	67,19	2,2	
416	Котлеты из говядины	60	23,05	21,83	0,0	197,40	0,03	0,0	0,01	0,8	11	129	19	2,4	
189	Соус томатный	50	8,2	5,1	14,6	133,2	0,09	25,2	0,5	1,5	17,7	48,7	31,2	1,4	
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	11,9	50	0,0	55	0,0	0,4	7	1	2	0,3	
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40	2,8	
	Итого		47,35	45,63	94,02	838,82	0,652	83,8	0,604	7,871	205,27	626,3	249,99	11,5	

День 4

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
16	Салат из свежей капусты с яблоками	50\10	1,6	5	9	86,3	0,03	35,4	0,02	2,2	47,3	32,4	18,4	1,2	
204	Картофельное пюре	100\10	5,9	9,29	35,72	246,63	0,16	9,82	0,024	0,39	110,08	168,76	37,17	1,84	
309	Рыба тушеная в томате с овощами	75\50	14,4	5,1	8,5	122,7	0,1	3,9	0,9	1,8	30	148	26	0,7	
628	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785	
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40	2,8	
	Итого		28,7	22,69	110,14	686,95	0,692	51,43	1,448	4,699	270,9	482,66	127,03	7,325	

День 5

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Бутерброд с ветчиной	30\30	6,5	11,5	9	160	0,77	0,0	0,06	0,6	17	157	18	1,4
114	Каша пшеничная молочная с маслом	200\10	8,05	21,04	35,52	361	0,12	0,91	0,02	0,13	23,75	118,3	9,9	0,31
	Банан	1\240	1,5	0,4	21,8	95	0,04	10	0,02	1,4	8	28	42	0,3
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	11,1	42,1	0,03	0,5	0,003	0,06	2	1,2	1	0,3
	Итого		16,1 5	33,04	77,42	658,1	0,96	11,41	0,103	2,19	50,75	304,5	70,9	2,31

День 6

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Бутерброд с сыром	30\30	11,4	14,8	22,8	265,98	0,04	0,33	0,5	0,375	418,6	320,4	18,75	0,45
	Икра кабачковая	30	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,15	3,1	41	0,0	15	0,7
205	Колбаса отварная докторская	1\75	12,8	22,2	1,5	257	0,22	0,0	0,01	0,3	29,0	178	22	1,7
265	Макаронные изделия отварные с маслом слив.	120\5	3,3	5,5	21,8	152,5	0,029	0,0	0,046	1,45	11,03	87,2	12,29	0,59
627, 628	Чай с сахаром и лимоном	200\10	0,2	0,05	10,6	41,1	0,002	1,91	0,5	0,009	10,52	8,5	5,46	0,785
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40,0	2,8
	Итого		36,2	54,75	106,22	1009,9	0,711	9,64	1,21	5,534	583,15	719,1	113,5	7,025

День 7

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Помидор свежий (овощи по сезону)	30	0,9	0,2	3,8	20	0,0	13,7	0,042	0,5	10,0	26	11,0	0,3	
444	Филе цыпленка тушенное в сметанном соусе	60\50	6,7	5,3	9,1	290,2	0,1	2,3	0,7	0,0	34,9	190,4	35,2	3,4	
227	Рис отварной	150\10	2,4	0,5	28,6	130	0,6	0,0	0,0	0,03	40	153	13	0,2	
	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	11,9	50	0,0	55	0,0	0,4	7	1	2	0,3	
	Хлеб пшеничный	30	7,6	2,9	51,6	262	0,11	0,0	0,0	1,7	19	65	13	1,2	
	Итого:		17,8	9	105	752,2	0,81	71	0,742	2,63	110,9	435,4	74,2	5,4	

День 8

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Огурец свежий	30	0,8	0,1	2,8	15	0,03	10	0,001	0,1	23	42	14	0,6	
401	Гуляш из говядины	50\50	24,9	22	7,7	326	0,1	7,6	0,0	0,9	22,6	256,4	38,3	3,3	
219	Каша гречневая рассыпчатая	1\120	4,2	1,1	18,6	100,9	0,102	0,0	0,06	0,271	10,27	98,9	67,19	2,2	
627	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,1	57	0,0	0,0	0,0	0,0	6	4	3	0,4	
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40	2,8	
	Итого		36,7	26,5	86,02	673,22	0,632	18	0,065	1,571	134,87	526,3	162,49	9,3	

День 9

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Огурец соленный	30	0,6	0,08	2,2	11,2	0,2	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	0,7	
204	Картофельное пюре	100	1,86	4,22	16,8	113	0,08	6	0,03	0,12	24	45	18	0,3	
656	Биточки рыбные нежные	60	11,8	6,1	2,7	112,8	0,07	0,5	0,06	0,3	25,9	123,9	22,6	0,7	
211	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0	23,89	97	0,003	0,2	0,11	1,68	12,6	19,8	9,7	0,3	
	Хлеб ржаной	30	6,6	3,3	41,82	174,32	0,4	0,4	0,004	0,3	73	125	40	2,8	
	Итого:		21,3	35	87,41	508,32	0,753	15,6	0,254	2,47	156,8	343,5	100,7	4,8	

День 10

№ по сборн ику	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Завтрак														
	Бутерброд с сервелатом	30\30	17,2	29	17,7	420	0,16	0,0	0,06	0,7	38	271	30	2,1	
114	Каша овсяная молочная с маслом	200\5	4,4	5,2	18,6	134,1	0,046	0,43	0,08	0,134	110,14	109,2	22,77	0,387	
	Сок фруктовый	1\200	0,6	0,2	16,5	68	0,02	6	0,05	0,8	5	16	12	0,2	
	Пастила	1\50	0,5	0,0	80	324	0,0	0,0	0,0	0,0	21	71	7	1,6	
	Итого		22,7	34,4	132,8	946,1	0,226	6,43	0,19	1,634	174,14	467,2	71,77	4,287	