**Примерное перспективное десятидневное меню завтрака**

 **для организации питания детей 11-18 лет**

 **МБОУ «Туровская основная общеобразовательная школа»**

 **Верховского района**

 **на 2020 – 2021 учебный год**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 300 сб 201 ЗГ | Яйцо отварное | 40 | 6,10 | 5,52 | 0,34 | 75,36 | 0,03 | 0,21 |  | 120 | 41,12 | 95,16 | 6,64 | 1,32 | 5,7 |
| 262 сб 2013Г | Каша манная молочная см и сахаром | 150/10/10 | 6,3 | 11,21 | 31,9 | 254,55 | 0,09 | 0,18 | 1,38 | 80,2 | 137,65 | 124,08 | 20,56 | 0,47 | 14,25 |
| 496 сб2013Г | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 25,82 | 142,47 | 0,04 | 0,16 | 1,3 | 20 | 124,44 | 109,65 | 26,75 | 0,82 | 8,27 |
| 108 сб 2013Г | Хлеб пшеничный | 35 | 3,16 | 0,4 | 19,04 | 94,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,33 |
| 109 сб2013Г | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 21,56 | 20,26 | 90,48 | 633,14 | 0,16 | 0,55 | 2,68 | 220,2 | 303,21 | 328,89 | 53,95 | 2,61 | 31,72 |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 317 сб 2013г | Запеканка творожная | 150 | 17,7 | 8,48 | 7,75 | 128,15 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | 64 | 138,45 | 99,2 | 9,45 | 0,33 | 44,95 |
| 503 сб2013Г | Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |  |  |  |  | 9,9 | 18,48 |  | 0,03 | 2,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 19,06 | 8,48 | 36,77 | 244,34 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | 64 | 148,35 | 117,68 | 9,45 | 0,36 | 47,03 |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 395 сб 2013 | Сосиска отварная | 60 | 7,32 | 12,18 | 0,3 | 140,4 | 0,14 | 0,08 |  |  | 12,6 | 85,8 | 13,8 | 0,03 | 14,08 |
| 429 сб 2013г | Картофельное пюре | 150 | 0,73 | 6,17 | 1,21 | 63,45 | 0,01 | 0,04 | 0,31 | 44,6 | 36,97 | 24,38 | 3,8 |  | 7,08 |
| 509 сб 2013г | Компот из яблок | 200 | 0,26 | 0,21 | 25,07 | 105,68 | 0,02 | 0,01 | 7,8 |  | 11,4 | 7,04 | 5,34 | 1,2 | 4,6 |
| 108 сб 201 ЗГ | Хлеб пшеничный | 35 | 3,16 | 0,4 | 10,04 | 94,4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,33 |
| 109 сб 2013Г | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 13,84 | 19,14 | 50 | 470,29 | 0,17 | 0,13 | 8,11 | 44,6 | 60,97 | 117,22 | 22,94 | 1,23 | 29,26 |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 40 сб2013 г | Салат из сежей капусты | 100 | 0,64 | 6,12 | 3,35 | 72,59 | 0,01 | 0,01 | 11,5 |  | 18,4 | 12,17 | 7,05 | 0,73 | 7,62 |
| 45 сб 2013 | Курица отварная | 90 | 31,62 | 36,36 | 3,55 | 468,87 | 0,17 | 0,27 | 6,18 | 71 | 41,55 | 282,06 | 38,5 | 2,44 | 18,2 |
| 237 сб 2013 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 7,85 | 39,45 | 263,01 | 0,3 | 0,15 |  | 39,8 | 19,91 | 207,98 | 138,32 | 4,68 | 4,43 |
| 512 сб 2013г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,75 | 0,08 | 26,65 | 111,15 | 0,03 | 0,03 | 0,4 |  | 24,45 | 27,5 | 14,7 | 0,6 | 5,76 |
| 109 сб 2013г | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 44,11 | 50,59 | 86,38 | 981,98 | 0,51 | 0,46 | 18,08 | 110,8 | 104,31 | 529,71 | 198,57 | 8,45 | 37,18 |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 40 сб 2013г | Винегрет овощной | 100 | 1,3 | 2,3 | 7,3 | 55 | 0,03 | 5,18 |  | 2,44 | 22,23 | 71 | 33,51 | 0,68 | 5,9 |
| 265 сб 2013г | Плов из говядины | 50/100 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 514,34 | 0,15 | 0,67 | 0,006 | 1,88 | 22,61 | 205,26 | 36,88 | 2,33 | 37,1 |
| 136 сб 2013г | Чай с сахаром | 200 | 0,04 |  | 15,05 | 61,83 |  |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,05 | 0,76 |
| 109 СБ 2013Г | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 17,85 | 14,18 | 49,7 | 697,53 | 0,18 | 5,85 | 0,006 | 4,32 | 45,29 | 276,26 | 70,39 | 3,06 | 44,93 |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 246 СБ 2013Г | Гуляш из говядины | 50/50 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,2 | 0,072 | 5,07 | 0,011 | 2,25 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 | 33,83 |
| 309 СБ 201 ЗГ |  Макароны отварные | 150 | 17,54 | 18,7 | 11,86 | 273,02 | 0,08 |  | 7 | 10,62 | 3,1 | 146,74 | 254 | 3,1 | 4,55 |
| 148 СБ 201 ЗГ | Кофейный напиток | 200 | 2,4 | 2,66 | 20,54 | 110,7 | 0,02 | 2,08 |  | 0,06 | 100,32 | 71 | 11,66 | 0,12 | 6,5 |
| 109 СБ 201 ЗГ | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 34,86 | 34,53 | 49,79 | 632,28 | 0,172 | 7,15 | 7,011 | 12,93 | 133,94 | 336,93 | 289,69 | 5,32 | 46,05 |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 17 СБ 201 ЗГ | Салат из столовой свеклы | 100 | 1,33 | 7,33 | 6 | 95 | 0,02 | 0,75 |  | 1,73 | 35,63 | 41,48 | 21,19 | 1,05 | 2,93 |
| 11 СБ 201 ЗГ | Минтай запеченый | 75 | 7,88 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 0,015 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 | 19,03 |
| 423 СБ 2013 | Капуста тушеная | 150 | 3,61 | 5,79 | 15,5 | 130,71 | 0,07 | 0,09 | 78,74 | 39,8 | 90,33 | 66,44 | 34,02 | 1,28 | 6,25 |
| 136 СБ 201 ЗГ | Чай с сахаром | 200 | 0,04 |  | 15,05 | 61,83 |  |  |  |  | 0,45 |  |  | 0,05 | 0,76 |
| 109 СБ 201 ЗГ | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 15,23 | 17,44 | 53,67 | 436,68 | 0,15 | 3,2 | 78,755 | 43,34 | 161,9 | 237,53 | 89,35 | 3,04 | 30,14 |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
|  381 сб 2013г | Котлеты из говядины | 75 | 14,19 | 15,4 | 11,87 | 242,85 | 0,05 | 0,09 | 0,14 | 2,2 | 23,01 | 101,15 | 13,28 | 1,36 | 15,9 |
| 195 СБ 201 ЗГ | Рагу из овощей | 150 | 1,71 | 11,51 | 5,61 | 134,18 | 0,04 | 0,06 | 15,97 | 40,3 | 47,23 | 44,86 | 17,76 | 0,53 | 13,5 |
| 519 СБ 2013Г | Напиток витаминный | 200 | 0,68 | 0,29 | 24,63 | 116,65 | 0,01 | 0,06 | 200 |  | 12,45 | 3,4 | 3,40 | 0,65 | 5,06 |
| 109 СБ 201 ЗГ | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
|  СБ 2013Г | Булочка домашняя | 100 | 6,32 | 0,8 | 38,08 | 188,8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 25,27 | 28,18 | 93,57 | 748,84 | 0,1 | 0,21 | 216,11 | 42,5 | 82,69 | 149,41 | 34,44 | 2,54 | 45,63 |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 48 СБ 201 ЗГ | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,6 | 10,09 | 3,25 | 112,63 | 0,02 | 0,02 | 25,3 |  | 41,98 | 31,11 | 14,36 | 0,57 | 10,65 |
| 392 СБ 201 ЗГ | Тефтели из говядины | 60 | 0,81 | 1,73 | 5,18 | 39,64 | 0,01 | 0,01 |  | 11,8 | 9,7 | 8,71 | 1,91 | 0,1 | 16,88 |
| 414СБ 201 ЗГ | Рис отварной | 150 | 3,81 | 6,11 | 40,01 | 230,31 | 0,04 | 0,03 |  | 39,8 | 13,08 | 83,9 | 27,4 | 0,62 | 5,94 |
| 109 СБ 2013Г | Хлеб ржаной | 30 | 2,37 | 0,18 | 13,38 | 66,36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1,17 |
| 503 СБ 201 ЗГ | Кисель | 200 | 1,36 |  | 29,02 | 116,19 |  |  |  |  | 9,9 | 18,48 |  | 0,03 | 2,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 9,95 | 18,11 | 90,84 | 565,13 | 0,07 | 0,06 | 25,3 | 51,6 | 74,66 | 142,2 | 43,67 | 1,32 | 36,72 |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **Стоимость** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |  |
| 107 СБ 201 ЗГ | Огурчик соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | 0,01 | 0,01 | 1,5 |  | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18, | 2,62 |
| 91 СБ 201 ЗГ | Бутерброд с сыром | 15/35 | 4,99 | 8,48 | 7,75 | 128,15 | 0,02 | 0,06 | 0,11 | 64 | 138,45 | 99,2 | 9,45 | 0,33 | 9,3 |
| 493 СБ 201 ЗГ | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,25 |  |  | 0,1 |  | 10,25 | 8,25 | 4,4 | 0,87 | 0,76 |
| 369 сб 2013 | Жаркое по домашнему | 50/100 | 0,38 | 5,81 | 1,82 | 61,37 | 0,01 | 0,02 | 2,76 | 41,3 | 9,73 | 12,68 | 3,72 | 0,23 | 38,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 6,37 | 14,44 | 26,28 | 263,77 | 0,04 | 0,09 | 4,47 | 105,3 | 165,33 | 127,33 | 21,77 | 1,43 | 51,28 |