Подписано цифровой подписью: Чуричева А.Ф.
DN: cn=Чуричева А.Ф., o=МБОУ "Сусловская СОШ", ou=директор, email=suslovo-school@yandex.ru, c=RU
Дата: 2022.08.30 15:03:13 +07'00'

Утверждено
приказом по МБОУ «Сусловская СОШ»
от «___» _____ 2022 г.
Директор _____ А.Ф.Чуричева

Меню на 12 дней за родительскую плату 12-18 лет
МБОУ «Сусловская СОШ»

с. Суслово

При составлении меню использованы сборники:

1. Сборник для предприятий общественного питания 1996г., Ф.Л. Марчук.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2005г., А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, 2007г.,

Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой

7-11 лет - 30 мг

12-18 лет - 35 мг

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
191	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	1,12	0,19	-	-	1,65	41,6	448,45	62,34	1,12
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	0,02	-	-	1,0	42,6	38,0	27,3	0,89
	Итого:		41,78	45,75	99,12	1004,88	1,12	0,27	-	-	2,65	96,2	545,25	108,24	3,09
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	1,12	0,08	-	-	19,06	50,39	157,4	42,7	1,15
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,00	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	772,69	0,02	0,03	-	-	1,0	121,3	91,0	14,0	0,15
301	Оладьи с джемом	50/10	4,45	15,95	29,69	281,02	60	0,04	0,09	-	0,44	65,57	72,38	11,16	0,49
	Итого:		13,16	26,22	90,39	1308,82	61,14	0,21	0,09	-	20,5	249,26	379,58	86,46	2,87

День: среда

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
163-А	Жаркое по-домашнему	200	15,3	12,4	22,2	262,0	-	0,1	-	-	7,7	25,0	-	-	2,9
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,00	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,5	0,6	-	-	30,0	25,2	12,5	-	5,03
	Итого:		20,68	12,82	81,4	522,19	0,5	0,76	-	-	37,7	62,2	71,3	18,6	9,01
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
194	Биточек из птицы «Нежный»	100	18,4	15,8	13,0	267,7	0	0,04	-	-	0,56	19,28	125,72	17,94	1,08
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,04	0,48	-	-	-	66,38	193,08	90,44	7,38
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	0,02	-	-	1,0	42,6	38,0	27,3	0,89
	Итого:		34,62	23,46	131,07	877,23	0,04	0,6	-	-	1,56	140,26	415,6	154,28	10,43
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,08	0,2	-	-	33,9	55,08	126,46	43,12	1,58
143	Котлеты или биточки рыбные	100	14,5	2,70	9,5	120,3	0,05	0,07	-	-	-	9,81	27,18	54,34	1,07
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
271-А	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	0,25	12,68	20,62	11,0	2,1
	Итого:		22,9	11,2	82,78	526,88	0,13	0,33	-	-	34,15	89,57	233,06	127,06	5,83

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13	0,04	0,05	-	-	1,07	137,69	121,93	21,56	0,87
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
271-А	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	0,25	12,68	20,62	11,0	2,1
	Пряник	50	4,45	-	36,5	168,0									
	Итого:		13,71	7,04	111,33	570,77	0,04	0,11	-	-	1,32	162,37	201,35	51,16	4,05

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,04	0,12	-	-	-	14,22	60,88	111,6	0,84
185	Сосиска отварная	100	9,46	22,93	2,24	256,99	0,028	0,18	-	-	-	8,58	151,5	17,23	1,81
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	0,02	-	-	1,0	42,6	38,0	27,3	0,89
	Итого:		21,4	30,41	107,,41	796,24	0,068	0,38	-	-	1,0	77,4	309,18	174,73	4,62
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
196	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	351,74	0,04	0,48	-	-	-	66,38	193,08	90,44	7,38
192	Курица	100	26,05	26,05	1,38	347,03	0,34	0,1	-	-	0,14	17,33	303,23	35,62	2,18
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
271-А	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	0,25	12,68	20,62	11,0	2,1
	Итого:		41,83	33,71	103,6	891,41	0,38	0,64	-	-	0,39	108,39	575,73	155,66	12,74

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
55	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	2,4	3,3	16,4	104,4	0	0,02	-	-	0	12,77	105,64	13,08	0,58
181	Тефтели из говядины паровые	100	18,24	20,7	12,41	309,31	0,05	0,08	-	-	3,2	22,12	167,7	24,4	2,28
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	-	0,02	-	-	1,0	42,6	38,0	27,3	0,89
	Итого:		25,22	24,42	86,88	671,5	0,05	0,54	-	-	4,2	89,49	370,14	83,38	4,83
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
	Булочка с повидлом	80													
35	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	1,22	0,11	-	-	17,44	54,26	185,59	56,06	2,72
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,00	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
247	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19	0,5	0,6	-	-	30,0	25,2	12,5	-	5,03
	Итого:		7,31	6,76	69,25	364,35	1,72	0,77	-	-	47,44	91,46	256,89	74,66	8,83
Витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой															

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
201-А	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	596,94	0,18	0,78	0,16	6,02	-	187,68	522,78	153,62	4,78
89	Гуляш из свинины	110	14,7	28,4	4,7	333,4	-	0,072	-	-	1,11	18,89	139,18	21,56	1,47
	Хлеб пшеничный	60	4,02	0,42	30,18	144,0	-	0,06	-	-	-	12,0	58,8	18,6	1,08
271-А	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	0,25	12,68	20,62	11,0	2,1
	Итого:		30,48	48,3	146,92	1122,98	0,18	0,912	0,16	6,02	1,36	231,25	741,38	204,78	9,43

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет

	обед														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Mg	Fe
93	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,11	-	-	1,02	131,17	133,95	28,95	1,35
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96,0	-	0,04	-	-	-	8,0	39,2	12,4	0,72
290	Бутерброд с сыром	35	4,98	5,01	9,96	107,0	-	0,072	-	-	1,11	18,89	139,18	21,56	1,47
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	-	-	0,25	12,68	20,62	11,0	2,1
	Итого:		14,33	13,62	77,21	492,75	0,06	0,222	-	-	2,38	170,74	332,95	73,91	15,07