




Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

 /Тачукова М.Я./

**Перспективное 10 дневное меню для организации питания
учащихся в МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань.
Возрастная категория учащихся с 12 до 18 лет**



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

_____/Тачукова М.Я./

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
104	Суп лапша с курицей	300/25	10	7,30	18,84	170	0,07	1,50	0,5	0,91	20,00	98,05	18,90	1,06
338	Сок Джустик виноградный	1/200	0,6	0,4	32	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		12,84	8,14	70,8	398,36	0,15	5,5	0,65	1,27	69,2	151,45	42,9	3,1



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
67	Винегрет овощной	100/1	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
182	Каша Дружба	250/1	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	76,60	0,40	92,30	128,0	26,70	1,56
379	Какао с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Итого		10,76	17,91	81,06	528,44	0,57	16,37	76,60	3,71	300,57	351,20	89,43	6,22



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
309	Макароны отварные	180/1	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Фрикадельки мясные паровые	100	6,93	7,47	2,53	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
349	Компот из сухофруктов	200/1	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		14,77	15,47	87,95	584,24	0,15	2,4	23,33	2,81	54,57	261,57	68,9	4,93



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
45	Салат «Пестрый»	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
265	Плов из птицы	200/1	21,98	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	-	-	18,97	266,85	52,38	3,53
377	Чай с сахаром	1/200	0,53	-	9,87	41,60	-	2.13	-	-	15,33	23.20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		26,21	28,9	67,57	635,19	0,13	28,27	-	2,7	84,2	344,47	90,55	6,51



Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	100/1	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,0	28,32	16,00	0,52
304	Рис отварной	180/1	4,40	6,50	44,90	252,13	0,02	-	32,40	0,72	3,13	73,80	22,80	0,63
229	Рыбная котлета	100/1	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	1,85	45,80	147,05	36,30	0,75
389	Сок апельсиновый	200/1	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		18,72	18,17	97,18	629,81	0,15	32,16	38,22	5,44	115,13	305,57	93,1	5,94



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
88	Щи из свежей капусты с мясом и картофелем	300/10	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17	-	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
389	Сок яблочно-виноградный	200/1	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	-	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		5,4	6,61	49,71	279,93	0,15	26,17	-	3,41	63,97	113,31	83,04	5,03



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Гачукова М.Я./

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
33	Салат из отварной свеклы	100/1	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	-	-	35,15	40,97	20,90	1,33
302	Гречка отварная рассыпчатая	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
451	Котлеты	100	12,15	14,4	16	250	0,01	0,15	-	-	168,75	166,38	25,8	1,5
377	Чай с сахаром	200/1	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		28,22	26,4	107,11	786,61	0,34	11,78		0,36	247,9	552,95	255,64	12,88



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 81 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
33	Салат из моркови Солнышко»	100/1	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	-	-	21,09	24,58	12,54	0,8
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
377	Чай с лимоном	200/15	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		17,17	20,01	68,76	524,3	0,13	8,054	115,2	0,36	340,82	292,26	55,13	5,402



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ОБЕД													
21	Салат из солёных огурцов с луком	100/1	0,77	5,1	1,33	74,66	0,2	7,7	-	-	27,8	13,2	13,40	0,58
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200/1	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
377	Чай с сахаром	200/1	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Апельсин	200	1,53	0,34	13,77	73	0,07	102		0,34	57,80	39,10	22,10	0,51
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		16,94	11,35	97,85	590,37	0,58	111,83		0,7	129,6	397,9	244,44	11,14



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ОБЕД													
182	Каша Дружба	200/1	5,26	11,66	25,06	226,00	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
379	Какао с молоком	200/1	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,0	29,33	2,40
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Используется йодированная соль, зелень													
	Всего		11,1	14,77	74,02	473,16	0,15	2,79	0,08	0,56	294,47	314,8	69,93	4,2



Утверждаю:

Директор

МБОУ СОШ с.Верхняя Елюзань

/Тачукова М.Я./

День: суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
204	Макароны отварные с сыром	200/1	13,54	15,92	34,11	334,4	0,08	0,224	115,2	-	295,2	202,08	20,32	1,232
243	Сок виноградный	200/1	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4,00	0,15	-	40	11	14	0,8
	Итого		14,14	16,32	66,71	470,8	0,12	4,224	115,35	-	335,2	213,08	34,32	2,032