

28.03.22
Меню рассмотрено,
цены указаны.
Директор: *Ср*



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Рябинковская ОШ»
Е.О. Станулевич
Е.О. Станулевич



Приказ № 132 от 11.11.2021

МКОУ «Рябинковская ОШ»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

(10-дневное)

для детей 12 – 16 лет

Рецептура блюд питания учащихся образовательных
учреждений города Москвы

Вып. 4/ Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л.

Борисова И.В.: Справочник. М.: изд. дом «Ресторанные ведомости», 2003

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 27.03.2023 10:25:03

Ф.И.О. должностного лица: Станулевич Елена Омаровна

Должность: Директор

Уникальный программный ключ: 6f9d3530-ed34-4f68-bbf1-825498ec0e4b

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<ul style="list-style-type: none"> - Каша геркулесова с маслом - Чай с сахаром и лимоном - Хлеб пшеничный с маслом 	<ul style="list-style-type: none"> - Картофельное пюре - Поджарка - Кофейный напиток с молоком - Хлеб ржаной - Хлеб пшеничный 	<ul style="list-style-type: none"> - Гречка отварная рассыпчатая - Котлета (полуфабрикат) - Чай с сахаром - Хлеб ржаной - Хлеб пшеничный 	<ul style="list-style-type: none"> - Рис отварной - Сосиска отварная - Чай с сахаром - Хлеб ржаной - Пряник 	<ul style="list-style-type: none"> - Макароны отварные - Поджарка из рыбы - Кофейный напиток с молоком - Хлеб ржаной - Хлеб пшеничный
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<ul style="list-style-type: none"> - Каша молочная пшённая - Чай с сахаром и лимоном - Хлеб пшеничный 	<ul style="list-style-type: none"> - Винегрет овощной - Плов - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной - Печенье 	<ul style="list-style-type: none"> - Макароны с сыром - Чай с сахаром и лимоном - Хлеб ржаной - Хлеб пшеничный 	<ul style="list-style-type: none"> - Рис отварной - Поджарка - Чай с сахаром - Хлеб пшеничный - Хлеб ржаной 	<ul style="list-style-type: none"> - Гречка отварная рассыпчатая - Поджарка - Кофейный напиток - Хлеб ржаной - Пряник

Витаминизация блюда: ежедневно.

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№321	Каша геркулесовая с маслом	200	3,70	6,97	15,98	142	0,11	0,61	0,03	0,02	70,62	113,89	34,38	0,83
№434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный с маслом	150/10	11,6	14,25	74,83	481,63	0,35		0,25	9,03	52,25	137,0	49,7	3,10

2 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№443	Картофельное пюре	180	4,32	7,46	29,4	208	0,2	34,6	0,04		92,66	128,9 4	45,98	1,86
№185	Поджарка	80	16,57	7,75	2,44	146	0,1	3,35	0,04	0,08	22,11	184,8 2	28,46	1,88
№422	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
	Хлеб пшеничный	150/10	11,6	14,25	74,83	481,63	0,35		0,25	9,03	52,25	137,0	49,7	3,10
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,38	64,1 6	0,62	581,38	0,11	17,26	0,03	0,19	25,95	78,5	26,97	1,02
	Котлета (полуфабрикат)	75	12,50	7,16	8,21	148	0,06	0,00	0,05	0,01	15,27	115,1 2	16,57	1,21
№ 433.	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	152	0,02	0,00	0,02	0,01	21,82	54,85	19,11	0,51
№188	Сосиска отварная	50	8,00	11,00	0,06	123	0,05	21,50	0,00	0,03	8,15	80,15	10,65	0,45
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0,86
	Пряник	20	5,6	2,9	74,6	343								
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№447	Макаронные изделия отварные	180	3,65	3,32	23,25	141	0,08	0,00	0,02	0,01	27,3	40,04	16,39	0,66
№228	Поджарка из рыбы	100	11,56	8,43	5,21	143	0,12	3,57	0,04	0,02	55,23	172,39	29,20	1,01
№422	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,00	60,40	45,00	7,00	0,09
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6

6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№323	Каша молочная пшённая	100	4,09	6,40	21,23	159	0,11	0,60	0,03	0,02	64,56	98,77	26,61	0,71
№434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6

7 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№2	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76	0,02	5,61	0,00	0,60	14,70	24,35	11,08	0,46
№184	Плов	150	18,99	7,18	30,80	267	0,12	2,06	0,03	0,88	21,72	235	235,88	2,27
№395	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00		0,20	0,00	0,00	0,03
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Печенье	75	5,78	6,38	39,19	236	0,10	2,16	0,02	1,87	30,98	79,11	18,79	1,12

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№265	Макароны с сыром	180/20	6,07	7,48	23,98	191	0,09	0,16	0,05	0,03	112,11	95,55	20,93	0,66
№434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	74,76	393,0	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	16,25	81,0	3,6
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№448	Рис отварной	180	2,54	4,07	25,74	152	0,02	0,00	0,02	0,01	21,8 2	54,85	19,11	0,51
№185	Поджарка	80	16,57	7,75	2,44	146	0,1	3,35	0,04	0,08	22,1 1	184,82	28,46	1,88
№433	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	5	0,00	0,10	0,00		5,25	8,24	4,40	0.86
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	2,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
	Хлеб пшеничный	150	11,55	4,5	79,7	393	0,35	0,00	0,00	9,03	49,5	162,5	81,0	3,6

10 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
№ 445	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0,11	17,26	0,03	0,19	25,95	78,5	26,97	1,02
№185	Поджарка	80	16,57	7,75	2,44	146	0,1	3,35	0,04	0,08	22,11	184,82	28,46	1,88
№422	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01		60,40	45,00	7,00	0,09
	Пряник	20	5,6	2,9	74,6	343	20	5,6	2,9	74,6	343	20	5,6	2,9
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6