

УТВЕРЖДЕНО:

Директор муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Новоквасниковская средняя школа»
Старополтавского района Волгоградской области



/Солодовник О.А./

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела по образованию,
спорту и молодежной политике
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области



Примерный 10 –дневный рацион питания (обеды)
учащихся 5-11 классов
общеобразовательных организаций
Старополтавского района Волгоградской области
на 2021-2022 учебный год

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапшиной 2004 год																
1 ДЕНЬ - ОБЕД																
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь, отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1		2,0	0	21,7	0,5	
138	Суп картофельный с крупой и рыбным филе	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,05	0,80		24,00	66,70	26,65	0,96	
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,07	0,86		17,48	181,89	28,09	2,86	
333	Макаронные отварные	180	6,12	9,00	34,20	243,02	0,024	0	0	5,04		13,44	2,88	38,4	0,90	
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68		49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40		4,56	0,13	8,46	0,44	
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54		33,39	24,96	19,48	4,19	
	Итого		30,90	30,72	126,99	890,29	0,356	47,826	13,083	4,40		131,11	331,78	147,01	9,73	
2 ДЕНЬ - ОБЕД																
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь, отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1		2,0	0	21,7	0,5	
110	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	106,00	0,05	8,25	0,24	1,53		41,93	48,81	22,65	1,01	
436	Жаркое по – домашнему (из птицы)	250	30,39	11,25	27,04	299,61	0,625	11,10	0	0,125		43,59	0	60,69	5,51	
698	Продукт кисломолочный	180	6,96	5,99	9,59	127,20	0	1,26	0	0		216,00	0	25,20	0,18	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40		4,56	0,13	8,46	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0		10,5	47,4	14,1	1,16	
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0	15,00	0	0		35,00	0	36,00	6,92	
	Итого		45,03	31,12	103,67	848,85	0,727	63,616	13,02	2,155		353,58	96,34	188,80	15,72	

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																	
3 ДЕНЬ - ОБЕД																	
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5			
133	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13			
493	Птица тушеная с белым соусом (бройлер- цыпленок)	100/75	26,775	21,00	0,35	299,25	0,08	11,28	0,12	0	30,54	15,93	19,48	2,26			
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,18	45,04	244,26	0,11	4,31	0,036	0,156	31,968	70,44	22,26	0,80			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16			
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2			
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76			
	ИТОГО		39,145	30,39	123,01	923,40	0,852	149,876	208,376	5,056	194,478	231,97	535,25	12,25			
4 ДЕНЬ - ОБЕД																	
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5			
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	250	2,40	5,30	15,70	121,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13			
385	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	100/75	18,55	8,925	9,8	196	0,24	1,54	0,121	0	73,47	67,61	10,56	2,97			
302	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	0,024	0	0,024	0,23	4,40	59,94	19,46	0,396			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16			
21	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	ИТОГО		31,17	27,285	131,83	904,30	0,466	43,666	13,165	1,33	131,76	258,97	111,37	9,396			

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Б
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																
5 ДЕНЬ - ОБЕД																
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5		
139	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250	5,66	5,46	26,16	167,88	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13		
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,066	0,86	17,49	181,89	28,09	2,86		
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	9,15	38,05	220,32	0,0036	0	0	0	23,136	185,89	22,78	1,04		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16		
698	Продукт кисломолочный	180	5,28	4,56	7,2	95,4	0	1,16	0	0	198,00	0	23,10	0,165		
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,10	51,12	0	0	103,24	83,50	25,36	0,49		
	ИТОГО		39,67	30,95	132,25	928,24	0,415	91,406	13,096	2,16	381,756	568,70	162,68	7,785		
6 ДЕНЬ - ОБЕД																
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5		
124	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,8	7	0,01	6,5	50	153	7,10	1,02		
451	Котлета рыбная	100	15,20	12	37,5	210	196,00	0,11	11,00	0,08	0	52,00	208,00	31,00		
203	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	0,09	25,86	0,048	3,60	32,79	1,68	37,39	1,59		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16		
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,48	97,6	195,2	4,00	78,08	5,84	405,6	5,76		
	ИТОГО		26,52	34,16	148,85	926,04	197,452	159,796	219,218	16,36	227,43	304,58	686,55	36,03		

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Y											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 год																	
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5			
134	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,02	0	0	4,20	11,20	2,40	32,00	0,75			
492	Плов из птицы	250	18,20	18,50	34,00	385	0,20	1,38	1,38	1,98	64,40	471,50	114,36	4,26			
648	Кисель	200	0,00	0,00	21,1	81,00	0,00	0	0,00	0	14,00	23,00	12,00	0,20			
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16			
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0	7,50	0	0	17,50	0	18,00	3,46			
	итого		27,848	32,588	132,376	940,664	0,279	37,51	14,28	6,947	127,20	544,517	226,259	11,063			
8 ДЕНЬ - ОБЕД																	
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5			
137	Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками	250/30	8,89	6,59	13,50	159,80	0,12	9,70	0,60	0	33,37	36,69	156,00	1,61			
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,07	0,86	17,49	181,89	28,09	2,86			
332	Отварные макаронные изделия	180	6,12	9,00	34,20	243,02	0,108	4,31	0,036	0,156	31,97	70,44	22,26	0,804			
698	Продукт кисломолочный	180	5,04	7,20	7,56	120,60	0	1,26	0	0	216,00	0	25,20	0,18			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16			
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19			
	итого		43,43	34,57	116,10	968,06	0,46	53,626	13,486	2,056	349,28	361,51	295,29	11,744			

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год															
9 ДЕНЬ - ОБЕД															
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашенная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5	
139	Суп с фасолью на курином бульоне с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,1	9,4	0,04	3	58,9	1,40	34,00	1,85	
385	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	100/75	18,55	8,925	9,8	196	0,24	1,54	0,121	0	73,47	67,61	10,56	2,97	
302	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	0,022	0	0,022	0,21	4,11	55,94	18,16	0,37	
685	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16	
	итого		34,97	27,585	138,43	950,30	0,434	42,946	12,963	3,91	167,54	186,48	114,98	10,09	
10 ДЕНЬ - ОБЕД															
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашенная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5	
140	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
488	Птица тушеная в белом соусе	100/75	26,775	21,00	0,35	299,25	0,08	11,28	0,12	0	30,54	15,93	19,48	2,26	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,50	0,11	4,02	0,036	0,146	29,84	65,74	20,78	0,75	
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16	
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,10	51,12	0	0	103,24	83,50	25,36	0,49	
	итого		45,735	34,89	128,70	990,39	0,472	104,546	13,176	1,046	217,51	305,59	150,97	6,93	