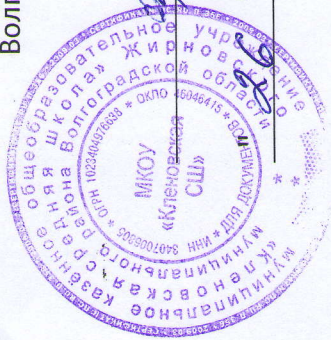
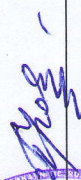


Утверждаю :

Директор муниципального казённого
образовательного учреждения
"Кленовская средняя школа"
Жирновского муниципального района
Волгоградской области



 И.В.Проводина

"26 февраля 20 21 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального казённого
образовательного учреждения
"Кленовская средняя школа"
Жирновского муниципального района
Волгоградской области
С 01.03.2021-31.05.2021 учебный год
(7-11лет и 12-17 лет)

Дети. Подразделчик-1

7-1лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	E						
Завтрак																			
ЭР.246-24	Каша рисовая молочная	150	5,82	7,5	64,5	235,6	146	31,2	0,46	51	0,06	0,64	0,03	0,47					
		100/50																	
		180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,39					
		40/15	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,31					
		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,44	60,00		0,20	34,00	23,00	43,00	0,30					
Итого за завтрак		654	9,41	13,36	101,72	461,37	347,04	116,72	0,92	131,81	42,03	32,97	2,17						
середина: Вторник-1																			
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			B	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	E						
			Завтрак																
			469	Запеканка творожная с соусом сметанным/со огуречной	150/30	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	0,42	226,4	344,91	48,92	0,34		
			200		8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0			
40	2,4	0,8	16,7		85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34						
416	Хлеб пшеничный	125																	
ЭР.246-24	печенье в ассортименте	30	1,98	2,55	21,72	117,30													
		575	41,12	24,41	96,82	540,68	11,79	20,41	1,63	39,34	226,53	350,91	48,92	1,13					
		Итого за завтрак																	
		середина: Среда-1																	
		№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
B	Ж				У	Ca	Mg		Fe	P	B ₁	C	E						
Завтрак																			
ЭР.246-24	Каша гречневая рассыпчатая				150	3,23	5,22	34,74	223,2	21,2	14,2	0,86	148,5	0,18	1,2	0,01	0,54		
50/50					6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05	0			
200		2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08	0,05						
ЭР.246-24	Сырки свежие. Нарезные	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34					
		сок фруктовый																	
		200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
		Итого за завтрак		659	14,40	21,36	93,34	611,43	98,27	83,70	4,13	339,55	29,13	15,82	11,39	3,63			
		середина: Четверг-1																	
№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			B	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	E						
			Завтрак																
			71	Сырки отварные	60	1,2	10,68	12,6	63,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03	0,05		
			80/150		7,33	12,3	14,91	284,6	13,12	17,4	1,64	223	0,08	5,38	0,18	0,64			
Жаркое по-домашнему																			

685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34
	Йогурт питьевой	100	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10
	Минеральная вода	620	24,53	10,14	74,11	362,56	30,33	49,60	34,20	383,12	324,22	113,21	15,21	3,13
Чаев: Питание 1														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	С	А	Е
Заправка														
492	Плов из птицы (курица)	150	14,5	13,86	25,09	285	71,2	43,2	1,24	64,7	0,18	0,28	0,08	1,69
382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01
	Булочка	100	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54
	Овощи свежие. Нарезные													
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
	Минеральная вода	500	24,53	10,14	81,23	624,374	71,303	98,652	42,46	100,637	143,318	194,92	37,53	3,370
Чаев: Питание 2														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	С	А	Е
Заправка														
	Кана ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,19	0,05	0,7
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0
	Фрукты (яблоки)	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Зефир	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12	0,3
	Минеральная вода	600	74,53	20,76	107,30	398,80	341,92	109,19	1,49	144,42	37,30	30,87	14,77	1,54
Чаев: Питание 2														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В ₁	С	А	Е
Заправка														
71	Нарезка овощная	60	0,85	2,45	3,40	6,50	0,02	50,00		0,18	2,00	4,00	1,75	0,13
451	Котлета (с соусом)	50/120	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20	21,25	1,38	13,07	116,44	18,58	1,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,51	7,09	47,47	295,29	0,36		24,00	0,72	19,14	249,37	166,07	5,58
686	Чай с лимоном	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10	130,72	0,61	14,55	10,96	7,12	1,33
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0,34
	сок фруктовый	200												
	Булочка с изюмом	40	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54
	Минеральная вода	840	28,59	11,00	114,51	840,09	0,60	223,68	199,03	30,51	78,78	420,30	203,37	9,63

11-17 лет

неделя: Понедельник-1

11-17 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
№ 4 (стр.246-247)	Каша рисовая	200	7.7	10	68.9	308.6	195	43.06	0.62	96	0.08	0.86	0.05	0.83
Блины с начинкой (с соусом)														
376	Чай с лимоном	200	0.25	0.06	12.20	51.12	0.00	2.10		0.01	6.95	9.34	5.00	0.89
10	Бутерброд с сыром	40/10	2.34	5.6	16.92	131.6	201	17.42	0.46	80.6	0.04	0.03	0.07	0.51
	Фрукты (яблеченный)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	Мясо на завтрак	700	11.18	15.86	106.12	534.32	396.84	122.58	1.88	176.81	41.87	33.23	18.12	2.53
неделя: Вторник-1														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
469	Запеканка творожная с соусом сметанным/ со сметанной	150/30	30.93	22.89	36	310.66	0.1	0.82	0.37	0.42	251.55	383.23	54.36	0.93
685	чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.34
	бутерброд с колбасой	125												
416	печенье в ассортименте	30	1.98	2.55	21.72	117.30								
	Мясо на завтрак	583	44.83	24.57	184.62	593.16	11.73	21.42	1.76	39.64	231.68	389.23	54.36	1.27
в/неделя: Среда-1														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Завтрак														
№ 4 (стр.246-247)	Каша гречневая рассыпчатая	200	4.41	6.96	46.32	245.1	22.5	16.6	1.02	198	0.24	1.87	0.04	0.82
437	Гуляш из мяса говядины	100	7.54	13.87	6.24	156.9	9.78	43.5	2.08	280	0.09	0.72	0.07	0
	Овощи свежие. Нарезные													
692	Кофейный напиток с молоком	200	2.24	2.1	25.03	118.8	69.2	6	0.35	168	0.02	0.45	0.08	0.05
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.34
	Сок фруктовый	200												
	Фрукты (яблоки)	200	0.50	0.50	12.25	58.75	0.04	12.50		0.25	20.00	13.75	11.25	2.75
	Мясо на завтрак	950	17.76	24.5	110.74	606.73	101.38	97.7	4.3	681.33	20.43	16.79	11.44	3.96
неделя: Четверг-1														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Неделя: Питание-1														
Завтрак														
71	Овощи отварные	60	1.2	10.68	12.6	68.76	25.6	11.9	0.21	123.2	0.01	8.83	0.03	0.05
436	Жаркое по-домашнему	100/200	9.78	14.1	19.88	326.2	17.5	35.2	2.19	278	0.11	7.17	0.22	0.8
8	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.34
685	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
	Погурт питьевой	100	5.00	3.30	3.90	65.50		0.60	30.00		124.00	95.00	15.00	0.10
	Витаминизированный завтрак	716	27.95	32.21	83.78	625.66	54.73	68.38	33.73	448.42	134.25	117.88	15.25	1.39
Итого: Питание-1														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Неделя: Питание-2														
Завтрак														
492	Плов из птицы (курица)	200	17.8	18.48	33.46	380	80.9	56.8	1.82	69.3	0.2	0.52	0.1	2.34
	Какао с молоком	200	3.59	2.85	16.70	108.04	0.04	1.17	18.12	0.01	113.12	107.20	29.60	1.01
	Булочка	100	3.35	3.59	19.53	124.13	0.06	0.18	22.05	0.83	29.89	48.54	7.85	0.54
8	Овощи ошпаренные. Нарезные	60												
	Хлеб пшеничный	50	3.07	1.07	20.9	107.2	0.01	14.1	1.05	35.1	0.13	0	0	0.34
	Витаминизированный завтрак	616	27.813	25.99	98.59	719.373	81.693	72.252	43.64	103.24	143.34	156.26	37.53	4.23
Итого: Питание-2														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Неделя: Витаминизированный завтрак														
Завтрак														
297	Капса ассорти «Дружба»	200	6.2	8.6	42.7	284.3	122.98	32.49	0.1	72.3	0.1	0.19	0.05	0.7
685	Чай с сахаром	200	8.9	3.06	26	58	11.6	6.5	0.34	4.12	0	6	0	0
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7.8	8.9	18.5	164.9	207.3	10.2	1.05	67.8	0.05	0.03	0.12	0.3
	Зефир	15	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24
	Фрукты (апельсины)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00		0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
	Витаминизированный завтрак	573	23.88	26.76	167.36	538.88	341.92	109.13	1.49	144.42	37.38	39.87	14.22	1.54
Итого: Витаминизированный завтрак														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Неделя: Витаминизированный завтрак														
Завтрак														
71	Нарезка овощная	60	0.85	2.45	3.40	6.50	0.02	50.00		0.18	2.00	4.00	1.75	0.13
271	Котлета домашняя с маслом	50/120	10.74	17.78	8.64	237.60	0.15	0.20	21.25	1.38	13.07	116.44	18.58	1.72

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E															
Неделя: Среды-2																														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции																												
Неделя: Четверг-2																														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E															
Неделя: Пятница-2																														
№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)																
			Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E															

8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34	
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
	Итого по завтраку	675	23,95	13,75	79,68	448,2	76,148	66,7	2,07	249,47	20,25	22,99	11,46	5,85	
	Итого	4995	340,2	35,02	913,633	6118,97	339,23	866,33	429,43	3365,9	877,13	1374,6	356,893	393	