

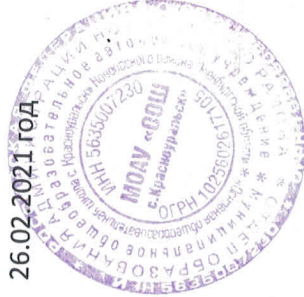
Утверждаю:

Директор МОАУ «ООШ с. Красноуральск»

Л.В.Надеждина

Л.В.Надеждина

26.02.2021 год



Примерное 10-дневное меню
для организации питания учащихся 12-15 лет
образовательных организаций
2020-2021 учебный год
весенний период

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «ООШ с. Красноуральск»

Л.В.Надеждина



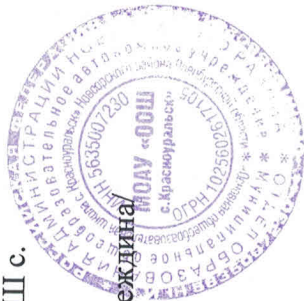
Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоуральского района
Оренбургской области

категория: с 12 до 18 лет весенний период

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
И.В.Сидельник

наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)				Энерг, (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	С		В	С	Са	Р	Мg	Fe		
Каша манная молочная со слив. маслом	3	4	5	6	7		8	9			12	13	14	15
пшеничный и ржаной	250	10	14	35,75	310									
сахаром витаминизированный	45	2,95		22,5	106,71						7	14	5	0
	200	12	3,06	13	49,28	0	6				11,6	4,94	4,5	0,54
	100	0,6	-	14,7	38	0,03					16	11	9	0,6
Борщ с мясом	595	29,55	22,06	91,95	510,99	0,03	6				34,6	29,94	18,5	1,14
супы отварные с маслом	300	6,3	10,5	22,2	201									
шпешеная	200/50	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08					8,42	50,2	11,1	1,08
из свежих огурцов на растительном масле	120	11,36	5,96	5,29	120,05	0,08	5,18				46,30	194,42	47,83	0,89
ржано-пшеничный	100	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18				43,19	36,01	23,53	0,56
из сухофруктов витаминизированный	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08					11,43	52,86	12,86	1,28
	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8				41,14	29,2	22,96	0,68
	970	28,81	32,19	104,6	841,8	0,29	13,16				150,48	362,69	118,28	4,49

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МООАУ «ООШ с.
 Красноуральск»



Л.В.Надеждина

Примерное 10 – дневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд для
 общеобразовательных учреждений Новоорского района
 Оренбургской области

категория: с 12 до 18 лет весенний период
 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией В.Т.
 2004 год
 рник

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак: Каша пшеничная молочная со слив. маслом пшеничный и ржаной	250	8,45	15,63	38,79	344,91		1,125	232,32	228		46,55	0,9	
	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14		5	0	
	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42		31,78	0,7	
Обед: Суп картофельный с мясом	100	0,6	-	14,7	38	0,03	16	16	11		9	0,6	
	300	18,2	22,03	98,35	659,44	0,07	18,205	479,49	438,42		92,33	2,2	
	250/100	5,67	3	23,25	168,78		17,58	63,12	237,63		51,51	1,71	
	100	6,03	7,95	71,1	381,8		0,8	46,95	137,2		57,55	1,4	
	50	1,10	7,15	4,5	88,69		17,64	16,16	30,08		18,24	0,85	
	200	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86		12,86	1,28	
	40	1	0,2	20,20	92	0,02	4	14	14		8	2,8	
	40	3,58	3,72	36,15	47								
		18,655	22,43	161,48	838,27	0,1	40,02	151,66	471,77		148,16	8,04	

УТВЕРЖДАЮ
УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ «ООШ с.
Красноуральск»

Л.В.Надеждина



Примерное 10 – дневное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области

Категория: с 12 до 18 лет весенний период
ежедневный рацион и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
И.И. Иванова

Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe			
: Каша рисовая молочная со слив. маслом	250	7,55	12,45	39,15	299,77		1,125	235,92	219,22	41,92	0,7			
еничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0			
	200	6,20	6,40	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	185,42	31,78	0,7			
	100	0,6	-	14,7	38	0,03		16	11	9	0,6			
Рассольник с мясом	300	17,3	18,85	98,71	614,3	0,07	2,205	480,06	429,64	87,7	2			
ьное рагу с мясом	250	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32			
вежих огурцов на растительном масле	100	13,28	13,58	24,25	304,67		3,08	36,37	212,85	57,9	2,95			
но-пшеничный	50	1,03	7,13	2,19	76,81	0,03	7,18	43,19	36,01	23,53	0,56			
сухофруктов витаминизированный	200	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28			
		1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68			
		21,70	23,70	78,04	691,03	0,05	22,01	196,03	545,21	160,81	6,79			

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ «ООШ с.
 Красноуральск»

Л.В. Належина

Л.В. Належина



Примерное 10 – дневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд для
 общеобразовательных учреждений Новоорского района
 Оренбургской области

период: с 12 до 18 лет весенний период
 ептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
 й, 2004 год
 цельник

название блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe							
Каша кукурузная молочная со слив маслом с повидлом	200	7,72	2,31	50,16	252,30			50	82									
пшеничный и ржаной	150	7,55	12,45	39,15	299,77				1,125		235,92		219,22		41,92		0,7	
мононом	45	2,95	-	22,5	106,71			0	0		7		14		5		0	
н,	200	5,60	6,40	8,20	112			0,04	0,12		242		182		28		0,2	
	100	0,6	-	14,70	38			0,03	16		16		11		9		0,6	
Борщ с мясом	300	21,47	21,16	134,71	808,78			0,07	17,245		550,92		508,22		104,92		3,9	
ое пюре с томатным подливом	200	6,3	10,5	18,50	172,50													
шная	200	10,91	11,97	28,96	273,60			0,11	0,96		186		198,5		62,6		1,8	
ано-пшеничный	120	11,36	5,96	5,29	120,05			0,08	5,18		46,30		194,42		47,83		0,89	
свежих помидор на растительном масле	50	1,28	0,4	6,28	60			0,08			11,43		52,86		12,86		1,28	
ральный персиковый витаминизированный	100/50	1,10	7,15	4,50	88,69			0,06	17,64		16,16		30,08		18,24		0,85	
т.	200	1	0,20	20,20	92			0,02	4		14		14		8		2,8	
	40	3,58	3,72	36,15	47													
		35,53	39,70	101,38	681,34			0,35	27,78		273,89		489,86		149,53		7,62	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ «ООШ с.
 Красноуральск»



Л.В.Надеждина

Примерное 10 – дневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд для
 общеобразовательных учреждений Новоорского района
 Оренбургской области

Категория: с 12 до 18 лет весенний период
 центур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
 01, 2004 год

НИК

Наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe						
Каша: Каша манная молочная со слив. маслом	250	10	14	35,75	310												
пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0						
сахаром витаминизированный	200	12	3,06	13	49,28	0	6	11,6	4,94	4,5	0,54						
г,	100	2,70	1,20	17,90	359												
		17,65	4,26	53,4	514,99	0	6	18,6	18,94	9,5	0,54						
Суп картофельный с мясом	300	5,67	3	23,25	168,78			17,58	63,12	198,02/	51,51	237,63					
Суп картофельный с мясом	200/10	7,80	8,20	41,68	276,50	0,08			8,42	50,2	11,1						
Суп картофельный с мясом	0																
Суп картофельный с мясом	100	1,21	7,09	9,96	105,92	0,12	6,52	94,98	102,3	70,68	1,32						
Суп картофельный с мясом	50	1,28	0,4	6,28	60	0,08		11,43	52,86	12,86	1,28						
Суп картофельный с мясом	200	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68						
Суп картофельный с мясом	40	10,4	10,72	0	140,8	0,012	0,64	416	216	20	0,48						
Суп картофельный с мясом		27,4	29,41	108,13	859,44	0,312	25,54	635,09	450,56	189,11	6,55						

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОАУ «ООШ с.
 Красноуральск»



Л.В.Надеждина

Примерное 10 – дневное меню
 и пищевая ценность приготовляемых блюд для
 общеобразовательных учреждений Новоорского района
 Оренбургской области

Категория: с 12 до 18 лет весенний период
 центур блуд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах» под редакцией
 ой, 2004 год
 серг

наименование блюда	Масса порции и (гр.)	Пищевые вещества(г)			Энерг, (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe	
Суп молочный с макаронными изд. со слив	250	9,9	13,5	30,96	280,56		1,35	159	181,17	34,89	0,69	
пшеничный и ржаной	45	2,95	-	22,5	106,71	0	0	7	14	5	0	
ный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	0,04	0,9	184,92	136,5	21,7	0,18	
со,	100	0,60	-	14,70	38	0,03	16	16	11	9	0,6	
Рассольник с мясом	300	18,25	18,3	90,12	573,11	0,07	18,25	366,92	342,67	70,59	1,47	
ная капуста с мясом	180	5,07	2,85	18,36	142,11		10,95	63,9	214,29	43,56	1,32	
ржано-пшеничный	50	4,24	8,96	9,30	159,60	0,06	22,6	118,6	93,28	48,26	1,68	
т из сухофруктов витаминизированный	200	1,28	0,4	6,28	60			11,43	52,86	12,86	1,28	
винегрет на растительном масле	100/50	1,04	-	26,96	107,44	0,02	0,8	41,14	29,2	22,96	0,68	
		1,61	5,19	8,40	91,51	0,06	11	26,7	47,09	21,94	0,9	
		13,24	17,4	69,3	560,66	0,14	45,35	261,77	436,72	149,58	5,86	

