



Утверждено

Директор МБОУ «Новобоковская СОШ»
Фомичева Т. А./

Меню приготовления блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новобоковская средняя общеобразовательная школа» Сараевского муниципального района Рязанской области

(1-4 класс)

№ рецепта по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Пр 14	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
71	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02				
ТК 382	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1		0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
Пр	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73				
Пр	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024		152,2	124,56	21,34	0,478				
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02												
	ИТОГО:		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21				

Неделя 1
1-й день, понедельник
Завтрак

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность К/к	Витамины						Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
586а	1 неделя, 1 день																	
	Суп вермишелевый с мясом курицы	250	0,43	0,78	4,3	26,4												
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02												
	Кисель концентрата	200	0,07	0,02	15	60		0,03										
	Кондитерское изделие	20	3,75	4,90	37,20	208,50	0,03				1,40	11,60	36,00	8,0	0,84			
	ИТОГО		8,59	3,4	90,2	437,92	0,03	0,03		1,40	22,7	38,8	9,4	1,12				

№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			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		
Пр	Йогурт	100	07,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-		
71	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	1,026	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63		
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,04	-	9,8	8,6	1,6	0,2		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02										
	ИТОГО:		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72		

**Неделя 1
3-й день, среда
Завтрак**

3836	1 неделя, 3 день													
	Борщ с тушеной говядиной	250	0,85	7,1		40,96	0,03	4,44				20,18		0,5
	Хлеб ржаной	63	0,7	33,7		143,2								
	Чай	200	0,02	15		60		0,03				11,1	2,8	1,4
	Кондитерское изделие	30	4,73	12,2		98,67								0,28
	ИТОГО		6,3	68		342,83	0,03	4,47				31,28	2,8	1,4
														0,78

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------	--------------	----------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

№ рец. по сборнику 2015г	(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя 1
4-й день, четверг
Завтрак

Пр	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
14	Масло сливочное (порциями)	110	0,08	7,25	0,13	66	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
ТК	Шницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Рис со сливочным маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пр	Хлеб ржаной витаминизир.	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:		24,5	22,53	129,18	803,38	0,189	17,5	8,22	110,99	286,29	103,39	6,12	

197	1 неделя, 4 день Суп - рассольник с мясом курицы	250	1,69	0,95	6,12	47,37	0,05	3,65				21,3		0,44
		63	4,34	0,7	33,7	143,2								
59	Хлеб ржаной	38/10	11,25	13,97	23,14	271,80								
		200												
	Чай с сахаром	200												
	ИТОГО	17,28	15,62	62,96	462,37		0,5	3,65			21,3			0,44

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг

№ реч. по сборнику 2015г	(г)	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Неделя 1, 5-й день, пятница

Завтрак

Пр	Фрукт свежий	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,75	132	75	5,25	0,15
71	Овощи натур.свежие (помидоры)	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Коллета домашняя	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Пюре картофельное	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Пр	Хлеб пшеничный	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пр	Хлеб ржаной витаминизир.	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	25,84	20,61	99,62	747,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,44	84,02	6,29

	1 неделя, 5 день												
568	Суп гороховый с тушеной говядиной	250	5,2	50,39	0,1201	9,382	42,034						1,351
	Хлеб ржаной	63	33,7	143,2									
	Чай с сахаром	200	15	60		0,03					11,1	2,8	1,4
	Кондитерское изделие	30	22,88	166,80	0,024					0,048	6,4	20	3,2
	Итого	8,65	76,78	420,39	0,1441	9,412	59,534			0,048	22,8	4,6	2,031

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Неделя 2, 2-й день, вторник															
Завтрак															
Пр			100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Йогурт фруктовый	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
ТК	Овоши натуральные свежие(помидоры)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
ТК	Котлета рыбная (минтай)	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	
388	Рагу из овощей	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,34	0,634	
ПР	Напиток из плодов шиповника	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Пр	Хлеб пшеничный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Хлеб ржаной витаминизированный		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,6	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60	
	ИТОГО:							4							

82	2 неделя, 2 день															
	Суп крестьянский	250	2,7	2,81	17,05	104,75	0,125	8,1				24,6				1,075
	смясом курицы															
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,2										
	Хлеб пшеничный с сыром	38/10	11,25	13,97	23,14	271,80										
	Чай	200	0,07	0,02	15	60										
	ИТОГО		18,36	1750	88,89	579,75	0,125	8,1				24,6				1,075

№ реч. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		(г)		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Пр	Творожная запеканка	100	07,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-	
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,000	0,105	0,039	0,75	132	75	5,25	0,15	
45	Салаг из блочочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26		5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
ТК	Гуляш куриный	100	11	23,9	0,4	260	0,2	-	-	-	35	-	-	1,8	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
ТК	Чай	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,04	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02									
	ИТОГО:		35,91	38,92	122,02	959,01	0,32	11,77	0,079	7,25	205,4	170,89	49,6	3,96	

**Неделя 2
3-й день, среда
Завтрак**

№	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
					В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
87	2 неделя, 3 день													
	Суп из рыбных консервов	250	8,40	167,25	0,10	9,11		15,00			45,30	176,53	47,35	1,26
	Хлеб ржаной	63	4,34	143,02										
	Чай	200	0,07	60		0,03					11,1	2,8	1,4	0,28
	Кондитерское изделие	30	2,16	166,80	0,024					0,048	6,4	20	3,2	0,4
	ИТОГО		15,18	537,07	0,124	9,14		15,00		0,048	62,8	199,33	51,95	1,94

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------	--------------	----------------------	--------------------------------	--------------	--------------------------

№ реч. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (кккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			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		

Неделя 2
5-й день, пятница
Завтрак

Пр	Наименование	Масса порций (г)	Б	Ж	У	Энергетиче ская ценность (кккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
62	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
294	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
ТК	Биточек куриный	80	13,89	9,72	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,8	50,22	67	17,76	2,92
Пр	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
379	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Пр	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02								
	ИТОГО:		31,14	25,70	124,23	891,95	0,54	14,04	0,10	64,5	221,08	269,97	96,09	7,18

Пр	Наименование	Масса порций (г)	Б	Ж	У	Энергетиче ская ценность (кккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
6	2 неделя, 5 день													
	Щи с мясом курицы	250	2,21	5,59	50,04									
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	143,2									
	Кисель	180	0,18	0	84,3									
	Кондитерское изделие	20	3,75	4,90	208,50	0,03					1,40	11,60	36,0	8,0
	ИТОГО		11,36	7,81	486,04	0,03					1,40	11,60	36,0	8,0