

Утверждаю  
Директору МБОУ СОШ  
им. А. В. Суворова п.  
Новостройка

М. Р. Алтунина



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

рационов питания учащихся МБОУ СОШ им. А. В. Суворова  
п. Новостройка для возрастных групп на 2019-2020 учебный год





















№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
<b>День десятый</b>														
<b>Завтрак</b>														
291 583	Запеканка рисовая с молочным соусом	170/30	5,7	6,72	43,38	252,32	0,08	0,07	0,8	0,72	75,16	42,75	1,67	186,68
	Какао с молоком	200	0,3	0,02	15,2	62,0	1,0	0,003	0,8	2,8	7,2	4,6	0,8	8,6
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>8,1</b>	<b>87,4</b>	<b>432,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,53</b>	<b>7,3</b>	<b>2,35</b>	<b>423,0</b>	<b>137,0</b>	<b>4,45</b>	<b>444,0</b>
<b>Обед</b>														
161	Суп полевой (с пшеном), с мясом	250/25	12,4 4	14,1 4	18,79	279,8	0	0,1	1,8	9,65	16,1	30,1	1,03	0
525	Пюре картофельное с маслом	150	3,4	5,3	26,08	137,25	0	0,24	1,8	40,0	20,0	46,0	1,8	0
466,55 8	Котлета мясная с соусом	80/20	13,9	10,2	13,8	196,7	0,03	0,05	1,5	7,04	89,47	30,11	1,64	149,46
	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	1,24	0,027	0,8	25,78	14,11	5,83	0,38	18,1
	Морс	200	1,24	0	29,12	103,56	0	0	0	18,46	47,76	27,2	0,8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	<b>Итого:</b>					<b>893,91</b>	<b>1,27</b>	<b>0,73</b>	<b>9,7</b>	<b>110,3</b>	<b>363,0</b>	<b>137,0</b>	<b>5,45</b>	<b>419,0</b>
	<b>Итого завтрак и обед:</b>					<b>1326,6</b>								

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. и доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.