

Муниципальное автономное
образовательное учреждение
«Кабанская средняя
общеобразовательная школа»
МО «Кабанский район»
Республика Бурятия

671200, с. Кабанск, ул. 8 Марта 1 факс и тел. (830138) 43-4-99
shkola.kabansk@gmail.com

Заместитель начальника ТО

Хотелось бы отметить, что в рамках потребнадзора по РБ

ВКБ-форме

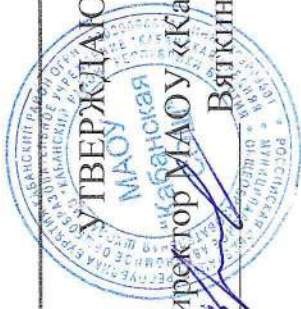
О. Бадмажапова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Кабанская СОШ»

Вяткина В. И.



МАОУ «Кабанская СОШ» (столовая для средней школы)

(Разработано на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва 2007г.)

2020-2021 учебный год

Согласовано:
Заместитель начальника ТО
Управления Роспотребнадзора по РБ
в Казанском районе
И.А. Жапова

Утверждено:
Директор МАОУ «Кабанская СОШ»
М.В. Вяткина В. И.

Перспективное 20дневное меню
НА понедельник 1 день.

Сборник рецептов ур Москва а 2007	наименование блюда	масса	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины				
			белки, г	жиры, г	углевод., г	С мг		А мкг	Е мг	Д мкг	В1 г	
		порции										

ОБЕД

243	Колбаса отварная с соусом	50/50	15,8	17,4	4,2	0,09	0,19	25	139	15		1,8
302	Каша гречневая рассып.	200	9,02	7,54	48,87	0,04	0,08	12	72	49		1,6
359	Кнесь плыгодный.	200	7,5	-	43,15		0,01	16	13	8		0,3
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		0,08	12	44	17		1
413	Пинца школьная	100	10,2	15,9	131,1		0,04	10	35	5		0,5
	ИТОГО за приём пищи		47,32	41,64	252,52	0,13	0,76	75	303	94		5,2

	ВСЕГО за день		47,32	41,64	252,52	0,13	0,76	75	303	94		5,2

НА вторник 2 день																				
Сборник рецептов Ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины						минеральные вещества							
			белки, г	жиры, г	углев. г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	Mg	Fe	Zn
	наименование блюда	порции																		

ОБЕД

279	Тефтели мясные с соусом	8050	8,4	12,2	12,5		321,67					0,04	0,06				22	107	19		08	
202	Макароны отварные	150	6,48	0,72	43,92		208,8			0,02		0,06					12	34	8		08	
349	Компот из сухофруктов.	200	0,08	-	21,82		87,6	60				0,02					12	4	4		08	
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		127,2					0,08	0,03				12	44	17		1	
	Фрукты	100	0,3		28,7		167,0					0,03	0,02				16	11	9		2,2	
	ИТОГО за приём пищи		20,06	13,72	132,14		912,27	60		0,02		0,23	0,11				74	200	57		5,6	
	ВСЕГО за день		20,06	13,72	132,14		912,27	60		0,02		0,23	0,11				74	200	57		5,6	

Сборник рецептов Ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества					энергетическая ценность	витамины					минеральные вещества				
			15,6	14,8	22,2	284,0	8		0,13	0,05						14	113	21
ОБЕД																		
268	Шницель мясной с соусом	80/50																
321	Капуста тушеная	180/230	3,73	4,81	24,12	154,62		0,045	0,045						87	60	30	1,2
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8	60	0,66	0,2									
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2		0,06	0,16						14	88	34	2
408	Выпечка	75	8,8	10,6	28,2	243	23	0,11	0,06						49	84	12	0,6
	ИТОГО за приём пищи		36,69	34,21	126,46	959,62	91	10,05										
ВСЕГО за день																		
			36,69	34,21	126,46	959,62	91	10,05	0,515						164	345	97	5

НА четверг 4 день

Сборник рецептов Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углевод, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	Mg	Fe	Zn	И мкг	
	наименование блюда	порции																				
ОБЕД																						
230	Горбуша припущенная, с маслом	50/75/5	14,18	11,63	10,47	130,0		30	0,16		0,2					20	45	13	0,8			
312	Картофельное пюре	180/230	3,78	6,12	31,5	286,2		4	0,1		0,5					40	84	30	1			
359	Кисель ягодный	200	7,5	-	43,15	139,2	60				0,02					12	4	4	0,8			
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			0,06		0,16					14	88	34	2			
410	Ватрушка с творогом	75	8,8	2,6	30,3	180		30	0,14		0,08					65	112	16	0,8			
	ИТОГО за приём пищи		89,06	21,15	140,62	852,6	60	64	0,46		0,96					151	333	97	5,4			
	ВСЕГО за день		89,06	21,15	140,62	852,6	60	64	0,46		0,96					151	333	97	5,4			

НА ПЯТНИЦУ 5 день

Сборник рецептов ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I мкг
	наименование блюда	порции																			
ОБЕД																					
268	Биточки мясные с соусом	75/50	15,6	14,8	22,2	284,0		10	0,1		006					14	113	21	1,2		
302	Рис отварной		4,3	5,72	47,16	257,4			4	0,1						40	84	30	1		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			0,06		0,16					14	88	34	2		
379	Напиток кофейный	200	3,58	2,68	28,34	151,8		60	066		0,2										
	Фрукты	100	0,3		28,7	167,0					0,03	0,02				16	11	9	2,2		
	ИТОГО за приём пищи		28,58	24,0	151,6	987,4		70	4,82	0,1	0,39	0,02				84	296	94	6,4		
	ВСЕГО за день		28,58	24,0	151,6	987,4		70	4,82	0,1	0,39	0,02				84	296	94	6,4		

НА понедельник 6 день

Сборник рецептов Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества				энергетич ценность	витамины											
			белки, г	жиры, г	углев, г	С мг		А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2							
	наименование блюда	порции																	
ОБЕД																			
243	Сосиски отварные с соусом	60/50	9,4	23,4	1,0		252								0,19				
312	Картофельное пюре	150/180	3,78	6,12	31,5		286,2		4	0,1					0,5				
349	Компот из сухофруктов	200	008	-	21,82		87,6		60						002				
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		127,2			0,06					0,16				
446	Кекс столичный	75	4,2	15,7	45,3		339		18						0,11				
	ИТОГО за приём пищи		22,26	46,02	133,82		840,0		22,0	0,07					079				
	ВСЕГО за день		22,26	46,02	133,82		840,0		60	007					079				

НА ВТОРНИК 7 ДЕНЬ																				
Сборник рецептов ур Моск а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества			
							A мг	E мг	Д мкг	B1	B2	B12	B6	PP	Ca	P				
			наименование блюда	белки, г	жиры, г		углев, г													
ОБЕД																				
265	Плов с говядиной.	50/75/100	25,8	9,75	4,4	358,5	0,5	2,2		0,03					20,4	61,6	21,2	0,8		
359	Кисель ягодный.	200	7,5	-	43,15	139,2		002		0,01	0,02				16	13	8	03		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2		006		0,16	0,06				24	88	34	2		
410	Выпечка	75	8,8	10,6	28,2	243	23	0,11		0,06					49	84	12	0,6		
	ИТОГО за приём пищи		46,9	21,15	100,95	867,9	23,5	2,39		0,26	0,08				109,4	246,6	75,2	3,7		
	ВСЕГО за день		46,9	21,15	100,95	867,9	23,5	2,39		0,26	0,08				109,4	246,6	75,2	3,7		

НА среду 8 день

Сборник рецептов Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углевод., г	С - мг		А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	Мг	Fe	Зп	И мкг		
	наименование блюда	порции																					
ОБЕД																							
202	Макароны отварные	150/180	4,3	5,72	47,16		257,4		0,02		0,06					12	34	8	08				
246	Гуляш мясной	80/100/50	30,8	12,8	7,4		268,0	10	0,5		006					19	172	18	2,3				
376	Чай с сах. лимон.	200	0,2	-	16		65									16	8	6	08				
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		127,2		006		0,16					24	88	34	2				
413	Пища школьная	100	10,2	15,9	131,1		308	93	007		0,04					10	35	5	05				
	ИТОГО за приём пищи		50,3	35,22	226,86		1025,6	103	0,65		0,32					81	337	71	6,4				
	ВСЕГО за день		50,3	35,22	226,86		1025,6	103	0,65		0,32					81	337	71	6,4				

НА четверг 9 день

Сборник рецептов ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г	углев. г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг г	В1	В2	В12	В6	РР	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I мкг г		
	наименование блюда	порции																					
ОБЕД																							
239	Тефтели рыбные с соус	75 /50	10,8	9,75	13,65		186,0	8		01		008					48	129	24	0,9			
312	Картофельное пюре	180/230	3,78	6,12	31,5		286,2	4,0		0,1		015					40	84	30	1			
349	Компот из сухофруктов	200	008	-	21,82		87,6		60			002					12	4	4	68			
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		127,2			006		0,16					24	88	34	2			
447	Выпечка	60	6,4	11,5	6,7		198,3	93		007		004					10	35	6	0,5			
	ИТОГО за приём пищи		25,86	28,17	98,87		758,1	105	60	0,33		0,45					134,0	340	98	72,4			
	ВСЕГО за день		25,86	28,17	98,87		758,1	105	60	0,33		0,45					134	340	98	72,4			

НА пятницу 10 день

Сборник рецептов ур Москва 2007	прием пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г	углев, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг г	В1	В2	В12	В6	РР	Ca	P	M г	Fe	Zn	I мкг г		
	наименование блюда	порции																					
ОБЕД																							
268	Котлета мясная с соус	75/100/50	8,9	12,0	11,5	190		8	013		005						14	113	21	1,2			
302	Рис отварной	180/230	2,39	3,18	26,2	143											12	7	5	0,3			
379	Напиток кофейный	200	3,58	2,68	28,34	151,8		60	066		0,2												
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			006		0,16						24	88	34	2			
408	Выпечка	100	7,5	13,2	60,9	392		49	007		002						17	41	5	02			
	ИТОГО за приём пищи		27,17	31,86	152,14	1004,0		117	0,92		0,43						67	249	65	3,7			
	ВСЕГО за день		27,17	31,86	152,14	1004,0		117	0,92		0,43						67	249	65	3,7			

Сборник рецептов ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетич ценность	НА ПОНЕДЕЛЬНИК 11 день															ВИТАМИНЫ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			белки, г	жиры, г	углев, г																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Сборник рецептов Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углевы, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	Мg	Fe	Зn	И мкг
	наименование блюда	порции																			

ОБЕД

279	Тефтели мясные с соусом	8050	8,4	12,2	12,5	321,67					0,04	0,06				22	107	19	08		
202	Макароны отварные	150	6,48	0,72	43,92	208,8			0,02		0,06					12	34	8	08		
349	Компот из сухофруктов.	200	0,08	-	21,82	87,6	60				0,02					12	4	4	08		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2					0,08	0,03				12	44	17	1		
	Фрукты	100	0,3		28,7	167,0					0,03	0,02				16	11	9	2,2		
	ИТОГО за приём пищи		20,06	13,72	132,14	912,27	60		0,02		0,23	0,11				74	200	57	5,6		
	ВСЕГО за день		20,06	13,72	132,14	912,27	60		0,02		0,23	0,11				74	200	57	5,6		

НА среду 13 день

Сборник рецептов Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества			
			15,6	14,8	22,2	284,0	8	0,13	0,05						14	113	21	1,2			
268	Шницель мясной с соусом	80/50																			
321	Капуста тушеная	180/230	3,73	4,81	24,12	154,62		0,04 5	0,04 5						87	60	30	1,2			
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8	60	0,66	0,2												
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2		0,06	0,16						14	88	34	2			
408	Выпечка	75	8,8	10,6	28,2	243	23	0,11	0,06						49	84	12	0,6			
	ИТОГО за приём пищи		36,69	34,21	126,46	959,62	91	10,0 5													
	ВСЕГО за день		36,69	34,21	126,46	959,62	91	10,0 5	0,51 5						164	345	97	5			

НА четверг 14 день

Сборник рецептов Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			белки, г	жиры, г	углев, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I мкг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	наименование блюда	порции																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

НА пятницу 15 день												
Сборник рецептов г. Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	1	витамины				
			белки, г	жиры, г	углев, г			С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1 г
	наименование блюда	порции										

ОБЕД

268	Биточки мясные с соусом	75/50	15,6	14,8	22,2		284,0		10	0,1		006			14	113	21	1,2		
302	Рис отварной		4,3	5,72	47,16		257,4			4	0,1				40	84	30	1		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2		127,2			0,06		0,16			14	88	34	2		
379	Напиток кофейный	200	3,58	2,68	28,34		151,8		60	066		0,2								
	Фрукты	100	0,3		28,7		167,0					0,03	0,02		16	11	9	2,2		
	ИТОГО за приём пищи		28,58	24,0	151,6		987,4		70	4,82	0,1	0,39	0,02		84	296	94	6,4		
	ВСЕГО за день		28,58	24,0	151,6		987,4		70	4,82	0,1	0,39	0,02		84	296	94	6,4		

НА вторник 17 день

Сборник рецептов ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетич ценность	витамины										минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	Мг	Fe	Zn	I мкг
	наименование блюда	порции																			
ОБЕД																					
265	Плов с говядиной.	50/75/100	25,8	9,75	4,4	358,5		0,5	2,2		0,03					20,4	61,6	21,2	0,8		
359	Кисель ягодный.	200	7,5	-	43,15	139,2			0,02		0,01	0,02				16	13	8	0,3		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			0,06		0,16	0,06				24	88	34	2		
410	Выпечка	75	8,8	10,6	28,2	243		23	0,11		0,06					49	84	12	0,6		
	ИТОГО за приём пищи		46,9	21,15	100,95	867,9		23,5	2,39		0,26	0,08				109,4	246,6	75,2	3,7		
	ВСЕГО за день		46,9	21,15	100,95	867,9		23,5	2,39		0,26	0,08				109,4	246,6	75,2	3,7		

Сборник рецептов ур Москв а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетич ценность	НА среду 18 день										минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев, г		витамины										Ca	P	Mg	Fe	Zn
наименование блюда	порции						А	Е	Д	В1	В2	В12	В6	РР							
							мкг	мг	мкг	мкг											мкг

ОБЕД

202	Макароны отварные	150/180	4,3	5,72	47,16	257,4		0,02		0,06							12	34	8	08	
246	Гуляш мясной	80/100/50	30,8	12,8	7,4	268,0	10	0,5		006							19	172	18	2,3	
376	Чай с сах. лимон.	200	0,2	-	16	65											16	8	6	08	
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2		006		0,16							24	88	34	2	
413	Пища школьная	100	10,2	15,9	131,1	308	93	007		0,04							10	35	5	05	
	ИТОГО за приём пищи		50,3	35,22	226,86	1025,6	103	0,65		0,32							81	337	71	6,4	
	ВСЕГО за день		50,3	35,22	226,86	1025,6	103	0,65		0,32							81	337	71	6,4	

НА четверг 19 день

Сборник рецептов Ур Москва 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углевы, г		С мг	А мкг	Е мг	Д мкг	В1	В2	В12	В6	РР	Са	Р	М г	Fe	Zn	I мкг
	наименование блюда	порции																			

ОБЕД

239	Тефтели рыбные с соус	75 /50	10,8	9,75	13,65	186,0		8	01		008					48	129	24	0,9		
312	Картофельное пюре	180/230	3,78	6,12	31,5	286,2		4,0	0,1		015					40	84	30	1		
349	Компот из сухофруктов	200	008	-	21,82	87,6	60				002					12	4	4	68		
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			006		0,16					24	88	34	2		
447	Выпечка	60	6,4	11,5	6,7	198,3		93	007		004					10	35	6	0,5		
	ИТОГО за приём пищи		25,86	28,17	98,87	758,1	60	105	0,33		0,45					134,0	340	98	72,4		
	ВСЕГО за день		25,86	28,17	98,87	758,1	60	105	0,33		0,45					134	340	98	72,4		

НА пятницу 20 день

Сборник рецептов ур Москва а 2007	приём пищи	масса	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины										минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углев, г	С мг		А мкг	Е мг	Д мкг г	В1	В2	В12	В6	РР	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I мкг г		
	наименование блюда	порции																					
ОБЕД																							
268	Котлета мясная с соус	75/100/50	8,9	12,0	11,5	190		8	013		005					14	113	21	1,2				
302	Рис отварной	180/230	2,39	3,18	26,2	143										12	7	5	0,3				
379	Напиток кофейный	200	3,58	2,68	28,34	151,8		60	066		0,2												
	Хлеб	60	4,8	0,8	25,2	127,2			006		0,16					24	88	34	2				
408	Выпечка	100	7,5	13,2	60,9	392		49	007		002					17	41	5	02				
	ИТОГО за приём пищи		27,17	31,86	152,14	1004,0		117	0,92		0,43					67	249	65	3,7				
	ВСЕГО за день		27,17	31,86	152,14	1004,0		117	0,92		0,43					67	249	65	3,7				