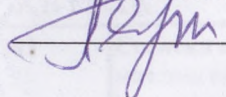


СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
По Красногвардейскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
И г. Севастополя

 А.А. Гаркуша

Согласовано

директор МБОУ



Ленинская школа
О.С. Замой



Утверждаю
Шмакова Н.В.

ПРИМЕРНОЕ

**Десятидневное меню для питания учащихся в общеобразовательных
учреждениях Красногвардейского района**

МБОУ "Ленинская школа"
На осенне-зимний период

(11 лет и старше)

День первый: понедельник

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	40	0,98	17	52,6	11,4	1,14
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		16,72	26,35	72,42	595	0,24	0,03	60	1,66	57	178,4	34,7	3,1
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	6,61	8,1	42,86	270	0,13	0	40	0,8	68,9	227,1	34,7	1,26
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,1	0,01	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,89	0,2
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:		34,22	44,69	139,53	1106	0,47	33,36	169,7	16,19	255,93	520,12	143,67	10,06
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,94	71,04	211,95	1701	0,71	33,39	229,7	17,85	312,93	698,52	178,37	13,16

День второй: вторник

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
3	Бутерброд с сыром и кетчупом	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0,45	157,2	111	12,45	0,45
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		14	20	63	487	0	3	120	1	418	322	48	1
ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,58	2,71	223,11	85,75	0,09	8,25	0	1,23	26,7	56	22,78	0,88
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
290/331	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,3	20,02	3,51	279,95	0,068	0,65	41,7	0,83	45,06	135,91	26,31	1,91
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,88	20	53,29	439,3	0,28	0	93,3	0,77	37,6	283,5	187,36	6,33
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,1	0	0	0,84	21	95	28,2	2,34
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		45,02	50,21	365,06	1258	0,661	16,44	135	7,14	193,77	667,57	310,24	14,92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59	70	428	1745	1	19	255	8	611	990	358	16

День третий: среда

Неделя первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
120	Суп молочный с макаронами	200	4,38	3,8	14,4	120	0,072	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
451	Печенье	60	0,08	4,53	43,2	229,8	0,09	0	24	0,72	11,85	45	16,7	0,86
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		4,53	8,35	72,6	409,8	0,162	0,69	50,4	1,02	153,35	157,3	39,44	1,66
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	40	0,98	17	52,6	11,4	1,14
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,1	0,01	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,89	0,2
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		37,49	45,24	166,65	1232	0,51	27,79	169,7	17,02	205,83	383,29	137,78	8,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,02	53,59	239,25	1642	0,672	28,48	220,1	18,04	359,18	540,59	177,22	9,8

День четвертый: четверг

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	100/20	18,96	15,44	27,84	326	0,074	0,46	91	0,58	210,22	255,42	30,38	0,86
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за завтрак:		23,46	19,38	55,24	492	0,174	12,02	115,4	0,78	378,42	391,02	60,68	3,54
ОБЕД														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,45	37	1,33
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		28,57	18,05	128,96	815	0,68	34,66	5,82	6,78	173,45	495,84	170,05	8,15
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,03	37,43	184,2	1306	0,854	46,68	121,22	7,56	551,87	886,86	230,73	11,69

День пятый: пятница

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
70 / 71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		15,15	20,91	33,45	382	0,182	3,63	261	1,03	227,02	307,9	46,18	3,41
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
291	Плов из курицы	250	21,19	13,09	44,63	381,66	0,14	7,54	1,66	0,61	57,9	219,16	38	2,46
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		34,14	25,37	149,32	975	0,423	25,59	1,66	7,8	203,74	463,46	146,04	8,67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	46,28	182,77	1356	0,605	29,22	262,66	8,83	430,76	771,36	192,22	12,08

День шестой: понедельник

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	40	0,98	17	52,6	11,4	1,14
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		16,72	26,35	72,42	595	0,24	0,03	60	1,66	57	178,4	34,7	3,1
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	9,09	9,83	52,26	334	0,24	0	40	0,59	37,13	185,68	66,92	64,71
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,5	40,1	0,01	0,67	16,9	0,15	14,62	14,69	4,89	0,2
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Итого за обед:		36,7	46,42	148,93	1170	0,58	33,36	169,7	15,98	224,16	478,7	175,89	73,51
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,42	72,77	221,35	1765	0,82	33,39	229,7	17,64	281,16	657,1	210,59	76,61

День седьмой: вторник

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша рисова жидкая молочная с маслом сливочным	210	5,02	3,47	43,27	225	0,06	1,17	18	0,11	127,99	135,14	30,12	0,48
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20	0,39	10	22,8	5,6	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		7	7	86	441	0	1	38	1	149	161	37	1
ОБЕД														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
290/331	Птица, тушенная в соусе	100/50	21,3	20,02	3,51	279,95	0,068	0,65	41,7	0,83	45,06	135,91	26,31	1,91
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	11,88	20	53,29	439,3	0,28	0	93,3	0,77	37,6	283,5	187,36	6,33
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		49,32	52,72	162,96	1338	0,801	14,02	135	8,31	203,15	678,17	318,84	15,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		57	60	249	1779	1	15	173	9	352	839	356	17

День восьмой: среда

Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
451	Печенье	60	0,08	4,53	43,2	229,8	0,09	0	24	0,72	11,85	45	16,7	0,86
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		7,71	16,6	91,48	562	0,21	2,5	92	1,24	272,22	255,99	52,4	1,74
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74
171	Каша рисовая с маслом сливочным	200/10	5,01	7,95	52,34	300,67	0,04	0	40	0,3	21,92	108,84	37,19	0,76
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
СРД	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,1	0	0	0,84	21	94,8	34,92	2,34
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		33,59	42,65	168,38	1200	0,46	27,12	152,8	16,22	202,73	446,14	169,6	8,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,3	59,25	259,86	1762	0,67	29,62	244,8	17,46	474,95	702,13	222	9,87

День девятый: четверг

Неделя вторая

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	100/20	18,96	15,44	27,84	326	0,074	0,46	91	0,58	210,22	255,42	30,38	0,86
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	Итого за завтрак:		23	19	55	492	0	12	115	1	378	391	61	4
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,6	27,28	1,13
70 / 71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183	0,19	24,2	0	0,24	49,3	115,45	37	1,33
235	Шницель рыбный натуральный	100/10	13,84	15,34	9,14	230	0,06	4,1	56	5,82	71,38	220,78	38,78	3,08
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		30,35	26,06	136,24	916	0,582	39,55	56	9,14	206,08	548,33	160,4	9,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54	45	191	1407	1	52	171	10	585	939	221	13

День десятый: пятница

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	0,58	79,72	174,6	12,48	2,04
70 / 71	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		15,15	20,91	33,45	382	0,182	3,63	261	1,03	227,02	307,9	46,18	3,41
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
288/330	Птица отварная	100/60	24,26	29,62	4	380	0,12	4,72	121	0,98	66,14	260	31,4	2,72
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	40	0,98	17	52,6	11,4	1,14
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	17,7	78,3	29,7	1,8
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		44,85	50	151,33	1247	0,483	22,77	161	9,15	228,98	556,9	150,84	10,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60	70,91	184,78	1628	0,665	26,4	422	10,18	456	864,8	197,02	13,48