

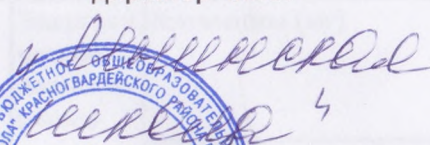
СОГЛАСОВАНО:

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


А.А. Гаркуша

Согласовано
директор МБОУ




О.С. Золотарев



Утверждаю
Шмакова Н.В.

ПРИМЕРНОЕ

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


На осенне-зимний период

(7 - 11 лет)

День первый: понедельник

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														
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	157,5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
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:		14,81	24,33	61,76	526	0,22	0,03	50	1,54	52,75	165,25	31,85	2,82
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	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,7	17,79	13,23	263,4	0,08	0,7	78,24	2,43	46,86	64,62	16,8	1,39
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	4,98	7,89	32,18	219	0,1	0	40	0,63	52,3	171,07	26	0,95
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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:		26,5	35,72	108,44	870	0,37	26,35	135,14	11,65	209,89	409,46	114,87	8,62
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,31	60,05	170,2	1396	0,59	26,38	185,14	13,19	262,64	574,71	146,72	11,44

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 маслом	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	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/331	Птица, тушенная в соусе	80/50	17,22	16,52	3,51	232	0,06	0,66	36,74	0,7	38,97	111,67	22,02	1,54
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
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
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:		33	33,21	323,83	891	0,48	13,8	76,74	4,86	144,96	480,32	226,88	10,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47	53	387	1378	1	16	196	6	563	802	275	12

День третий: среда

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														
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	40	0,05	3,02	28,8	153,2	0,06	0	16	0,48	7,9	30	11,12	0,57
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:		4,5	6,84	58,2	333,2	0,132	0,69	42,4	0,78	149,4	142,3	33,86	1,37
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	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,7	17,79	13,23	263,4	0,08	0,7	78,24	2,43	46,86	64,62	16,8	1,39
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
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
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:		29,49	34,46	106,6	978	0,42	20,78	125,14	12,53	175,14	315,51	114,83	6,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		33,99	41,3	164,8	1312	0,552	21,47	167,54	13,31	324,54	457,81	148,69	8,1

День четвертый: четверг

Неделя первая

№ рец.	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, тушеная 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	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
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:		26,2	17,75	85,49	744,05	0,63	34,66	5,82	6,39	169,55	469,74	160,15	7,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,66	37,13	140,73	1236	0,804	46,68	121,22	7,17	547,97	860,76	220,83	11,09

День пятый: пятница

Неделя первая

№ рец.	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	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
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	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
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:		31,21	22,68	102,56	867	0,37	22,94	1,66	6,34	185,73	421,2	127,91	7,55
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,36	43,59	136,01	1249	0,552	26,57	262,66	7,37	412,75	729,1	174,09	10,96

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	157,5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
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:		14,81	24,33	61,76	526	0,22	0,03	50	1,54	52,75	165,25	31,85	2,82
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	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	6,84	9,19	39,23	267	0,18	0	40	0,23	28,45	140,01	50,19	1,65
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,7	17,79	13,23	263,4	0,08	0,7	78,24	2,43	46,86	64,62	16,8	1,39
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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:		28,36	37,02	115,49	918	0,45	26,35	135,14	11,25	186,04	378,4	139,06	9,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,17	61,35	177,25	1444	0,67	26,38	185,14	12,79	238,79	543,65	170,91	12,14

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	Ca	P	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	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
290/331	Птица, тушенная в соусе	80/50	17,22	16,52	3,51	232	0,06	0,66	36,74	0,7	38,97	111,67	22,02	1,54
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73
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
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	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:		36,91	35,78	117,26	953	0,62	11,38	76,74	6,06	160,94	512,42	239,68	11,83
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,4	43,14	203,36	1394	0,72	12,68	114,74	6,56	310,03	673,16	276,8	13,19

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	40	0,05	3,02	28,8	153,2	0,06	0	16	0,48	7,9	30	11,12	0,57
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:		7,68	15,09	77,08	485,2	0,18	2,5	84	1	268,27	240,99	46,82	1,45
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	60	0,79	1,95	3,88	36,2	0,01	10,3	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	12,7	17,79	13,23	263,4	0,08	0,7	78,24	2,43	46,86	64,62	16,8	1,39
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
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:		25,17	35,86	128,4	944	0,34	20,78	118,54	11,53	172,53	332,34	124,27	5,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,85	50,95	205,48	1430	0,52	23,28	202,54	12,53	440,8	573,33	171,09	7,31

День девятый: четверг

Неделя вторая

№ 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														
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	80/5	11,05	10,1	7,27	164,2	0,05	3,28	32,8	4,62	56,38	175,72	31,02	2,46
330	Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02	16,9	0,12	13,65	11,4	2,64	0,1
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
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:		25,89	23,02	93,8	816	0,532	38,75	49,7	7,67	200,83	488,57	145,38	8,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49	42	149	1308	1	51	165	8	579	880	206	12

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	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79
288/330	Птица отварная	80/30	19,17	22,8	2,14	291	0,09	3,77	90,72	0,74	48	203,91	24,17	2,14
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	157,5	5,73	6,08	31,98	205,5	0,06	0	30	0,86	12,75	39,45	8,55	0,86
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
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:		32,55	38,17	106,54	911	0,33	19,17	120,72	6,94	181,68	419,3	112,73	7,49
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,7	59,08	139,99	1293	0,512	22,8	381,72	7,97	408,7	727,2	158,91	10,9