

Согласовано:

Руководитель управления Роспотребнадзора



Петухов А. Н.

Утверждаю:

Заведующий отделом образования администрации

МО Мамско - Чуйского района

Бек Н. А. Бек

« 04 » сентября 2014г



Примерное десятидневное меню
для обучающихся
общеобразовательных учреждений
на территории Мамско – Чуйского района

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			1 день											
405	Каша рисовая молочная	200	9,66	4,233	23,22	149,18	0,135	2,5	0,088		61,6	69,9	13,26	5,1
	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	8,6
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Груша свежая	150	0,6		16,3	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,5
	итого		12,63	25	75,71	590,8	0,17	9,03	0,13	0,2	176,1	139,8	49,4	12,49
Обед														
28	Борщ со сметаной	250/10	4,3	7	11,2	130	0,05	13,4	0,104	0,065	31,07	58,6	38,1	1,5
70	Шницель	90	16,1	15,17	12,86	252	0,081	1,80	0,128	0,12	12,6	171,5	20,9	1,54
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	9,8	244	0,28			0,2	2,9			6,0
33	Салат из отварной свеклы	90	1.55	4,5	8,4	82,5	0,018	7,6	0,02	0,045	38,4	50,6	45,3	1,46
868	Компот из сухофруктов	200			19,96	127	0,076				10			4,5
	Хлеб	75	2,85	1,1	18,65	169,5	0,05		0,02		3,75	12,23	2,63	0,17
	итого		34,65	33,77	72,47	922,5	0,537	15,2	0,252	0,385	60,32	246,4	62,5	13,71
	ИТОГО					1540,4								
Завтрак			2 день											
442	Омлет с колбасой	100	7,5	14,5	1,57	166,9	0,07	0,16		0,25	60,5			1,4
	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	8,6
951	Кофейный напиток	200	16,4	10,6	32,8	61,2	0,03	1,6						
	Апельсин свежий	200	1,8		16,8	76	0,08	12			68	46	26	0,6
	итого		33,39	43	76,17	638,27	0,26	13,76	0,043	0,25	146,96	93,2	44,4	10,51
Обед														
42	Суп картофельный с	250	5,02	2,6	17,12	151,7	0,168	15,13	0,112		43,8	103,7	45,3	3,8

	клёцками													
255	Биточки рыбные	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	0,68	0,46	226,28	0,06	1,53	0,087	0,2	108	68,6	13	0,3
10	Салат из консервированного зеленого горошка луком	100	1,3	3,18	4,3	50	0,05	5,7	0,008	0,02	14,4	37,5	20,2	0,5
874	Кисель	200	0,024	2,21		88,42								
	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23
	итого		29,45	18,68	76,6	801,12	0,44	22,62	0,028	0,283	206,45	226,1	82	5,43
	ИТОГО					1439,5								
Завтрак 3 день														
96	Колбаса отварная	80	21,66	19,54	74,2	179,2		8	0,09		50,5	297	56	2,6
442	Рожки отварные	180	10,7	1,3	74,2	57,4	0,25				12	24	45	2,1
	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	1,26
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	итого		42,99	42,44	170	614,5	0,36	8,9	0,153		223,1	424,2	123	6,15
Обед														
35	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25
608	Котлета	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
692	Картофель отварной с маслом	200	1,3	4,6	9,1	47,8	0,24	12	0,03	0,11	21,1	117	46	0,91
126	Икра морковная	100	1,38	1,8	12,6	224,25	0,066	6,6			35,7	66	42,6	1
	Компот персиковый	200				74								
	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17
	итого		28,63	28,6	82,9	909,75	0,7	33,76	0,215	0,47	108,35	293,23	112,93	4,93
	ИТОГО					1524,25								
Завтрак 4 день														
168	Каша ячневая вязкая	150	3,9	7,9	28,7	203	0,05	2,4	0,1		73,5	223	8,3	0,5
424	Яйцо вареное	1 шт	12,7	9,5	0,7	78,5	0,04		0,029		27,5	92,5	27	1,4
	Хлеб с маслом и	25/30/12	3,3	27,3	29,8	326,98	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06

	сыром													
945	Чай с молоком	200	1,46	1,25	17,44	87	0,02	0,65		0,08	65,4			0,92
	итого		22,08	45,95	76,64	695,48	0,20	11,8	0,155	0,08	291,2	378,8	36,2	2,06
Обед														
32	Рассольник со сметаной	250/10	4,8	7,3	12,8	150	0,095	11,85	0,047	0,075	15,8	108,2	48,1	1,21
690/	Печень говяжья по – строгановски под белым основным соусом	100	9,3	8,5	3,4	130	0,15	8,9	0,13	0,92	11,96	611	29,4	3,5
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	9,8	244	0,28			0,2	2,9			6,0
33	Салат из отварной свеклы	90	1.55	4,5	8,4	82,5	0,018	7,6	0,02	0,045	38,4	50,6	45,3	1,46
868	Компот из сухофруктов	200			19,96	127	0,076				10			4,5
	Хлеб	50	1,9	0,73	12,43	113	0,034		0,01		30	97,5	21	1,4
	итого		23,02	23,33	87,33	816,52	0,363	23,6	0,21	1,04	103,5	867,3	143,8	26
	ИТОГО					1512								
Завтрак 5 день														
405	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	6,4	10,3	23,7	215	0,114	1,4	0,178		66,6	127,6	39,8	1,8
	Хлеб с сыром	75/12	6,3	5,55	9,03	214,02	0,036	3,4	0,026		132,6	63,3	0,9	0,06
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Яблоко свежее	100	0,8		22,6	46	0,02	2,6			32	22	18	4,4
	итого		13,5	15,85	65,31	515,52	0,17	7,4	0,204		251,2	212,9	58,7	6,35
Обед														
208	Суп с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	15,1	142	0,184	2,68	0,093		38,5	99,4	46	3,7
94	Жаркое по домашнему	300	22,25	22,82	17,17	363	0,16	7,84		0,23	26,58			4,13
126	Икра свекольная	90	1,26	1,95	100,8	107,1	0,03	5,7	0,058	0,03	32,85	47,5	28,2	1,35

874	Кисель	200	0,024	2,21		88,42								
	Хлеб	100	3,8	1,46	24,86	226	0,067		0,02		5	16,3	3,5	0,23
	итого		32,83	33,24	157,93	926,52	0,352	19,38	0,245	0,26	172,9	697	151	26,8
	ИТОГО					1442,04								
Завтрак 6 день														
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7	30,9	215	0,06	1,38	0,003	0,2	133	65,6	15	0,44
424	Яйцо отварное	1 шт	12,7	9,5	0,7	78,5	0,04		0,18		27,5	92,5	27	1,4
	Хлеб с маслом	75/30	9,53	20,4	37,55	399	0,087		0,049		26,1	67,2	27,15	1,46
945	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87	0,02	0,650		0,08	65,4			0,92
	итого		43,05	38,6	123,7	779,5	0,22	12,4	0,232	0,28	123,6	261	63,9	3,46
Обед														
42	Суп с рыбной консервов «Сайра»	250	9,7	5,5	12,8	143	0,1	7,3	0,108	0,11	92,9	101	41	1,26
283	Тефтеля	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,2	6,8	24,4	177	0,06	1,53	0,087	0,2	108	68,6	13	0,3
56	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	2,1	1,4	16,1	126,7	0,053	14,5	0,088		38	54	25,8	1,5
505	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Хлеб	50	1,9	0,67	12,43	113	0,034				2,5	8,15	1,75	0,115
	итого		34,6	30,07	76,21	861,5	0,23	21,2	0,226	0,67	145,7	317,15	88,55	9,92
	ИТОГО					1641								
Завтрак 7 день														
83	Сырники из творога запеченные	150	25,49	15,91	31,02	376	0,08	0,34	0,085	0,37	210,5	40,73	10	0,95
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Хлеб с маслом	50/30	7,83	18,2	25,03	337,4	0,08		0,043		19,6	47,2	18,4	1,26
	итого		34,04	34,11	66,03	753,9	0,16	0,34	0,13	0,37	250,1	87,93	28,4	2,3
Обед														
187	Щи из свежей	250/10	4,3	6,3	6,5	112	0,05	16,78	0,24	0,06	27	56,4	25,6	1,095

	капусты со сметаной													
70	Шницель	90	16,1	15,17	12,86	252	0,081	1,80	0,128	0,12	12,6	171,5	20,9	1,54
679	Каша перловая рассыпчатая	180	6,1	9	42	179	0,05			0,04	26			1,2
10	Салат из консервированного горошка с луком	100	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7			14,4			0,5
133	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	63		2,8			2,92			0,91
	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17
	итого		31,85	34,69	108,16	825,5	0,282	27,08	0,383	0,22	86,67	240,13	49,13	5,42
	ИТОГО					1579,4								
Завтрак 8 день														
405	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	200	6,4	10,3	23,7	215	0,114	1,4	0,178		66,6	127,6	39,8	1,8
	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Груша свежая	150	0,6		16,05	63	0,03	7,5			28,5	24	18	3,45
	итого		11,45	38,6	82,53	703,98	0,183	12,37	0,214		247,7	214,9	58,7	5,4
Обед														
35	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25
608	Биточки мясные	70	12,5	11,8	10	196	0,063			0,09	9,8			1,2
336	Капуста тушеная	200	3,2	5,1	49,6	118	0,03	25,5		0,09	86,48			3,24
126	Икра свекольная	90	1,26	1,95	100,8	107,1	0,03	5,7	0,058	0,03	32,85	47,5	28,2	1,35
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	Хлеб	100	3,8	1,34	24,86	226	0,068				5	16,3	3,5	0,23
	итого		34,1	29,04	83,94	839,4	0,6	15,16	0,17	0,29	72,5	114,3	25,2	9,77
	ИТОГО					1543,38								
Завтрак 9 день														
68	Каша пшенная молочная жидкая	200	5,8	7,4	26,9	200	0,19	1,46	0,108	0,2	109	105,3	33,6	0,9

	Хлеб с маслом	100/30	9,53	20,4	37,55	512	0,087		0,049		26,1	67,2	27,15	1,46
943	Чай с сахаром	200/10			9,98	40,5					20			0,09
	итого		15,33	27,8	74,43	752,5	0,277	1,46	0,158	0,2	155,1	172,5	60,75	2,45
Обед														
32	Рассольник со сметаной	250/10	3,6	3,2	29,2	126,9	0,162	11	0,047		43,4	108,2	48,1	3,73
255	Биточки рыбные	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6
692	Картофель отварной с маслом	200	1,3	4,6	9,1	47,8	0,24	12	0,03	0,11	21,1	117	46	0,91
126	Икра морковная	100	1,96	1,7	7,2	91,7	0,067	9,3	0,008		53,9	37,5	20,2	1,2
	Компот персиковый	200	0,3		3,12	153,7	0,02	3			6,2	10,2	4,8	1,24
	Хлеб	75	2,85	1,1	18,6	169,5	0,051		0,015		3,75	12,23	2,63	0,17
	итого		21,51	12	44,02	697,6	0,359	25,31	0,17		156,25	312,63	127,73	8,34
	ИТОГО					1450,1								
Завтрак 10 день														
405	Каша рисовая молочная	200	9,66	4,233	23,22	149,18	0,135	2,5	0,088		61,6	69,9	13,26	5,1
	Хлеб с маслом и сыром	50/30/12	4,45	28,3	32,8	385,48	0,039	3,47	0,036		132,6	63,3	0,9	0,06
133	Чай с лимоном и сахаром	200/10/10	8,54		19,34	123	0,04	8,2			4,2	2,2	1,2	0,69
	итого		22,46	32,45	74,88	654,66	0,171	14,07	0,123		197,2	134,1	15,1	5,75
Обед														
42	Суп картофельный с клёцками	250	5,02	2,6	17,12	151,7	0,168	15,13	0,112		43,8	103,7	45,3	3,8
608	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
336	Капуста тушеная	200	3,2	5,1	49,6	118	0,03	25,5		0,09	86,48			3,24
874	Кисель	200	0,024	2,21		88,42								
	Хлеб	100	3,8	1,34	24,86	226	0,068				5	16,3	3,5	0,23
	итого		23,7	26,95	104,88	845,42	0,35	40,63	0,112	0,45	148,28	120	48,8	7,87
	ИТОГО					1500,08								

***Меню разработано на основе Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008 г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера. Уральский региональный центр питания