

Согласовано:

Руководитель управления Роспотребнадзора



Червожогин А. Н.

Утверждаю:

Заведующий отделом образования администрации

МО Мамско – Чуйского района

Бек Н. А. Бек

« 01 » сентября 2014г



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

№ рец	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак			1 день											
283	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
505	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			1 день											
142	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
391	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
252	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	9,8	244	0,28			0,2	2,9			6,0
60	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
1012	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											
315	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
1024	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			2 день											
160	Суп картофельный с клецками	250	5,02	2,6	17,12	151,7	0,168	15,13	0,112		43,8	103,7	45,3	3,8

356	Биточки рыбные	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6
298	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
T-58	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
	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												
604	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
505	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														
158	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25
391	Котлета	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
759/129	*Картофельное пюре/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
133	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												
270	Каша ячневая вязкая	150	3,9	7,9	28,7	203	0,05	2,4	0,1		73,5	223	8,3	0,5
310	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													
506	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														
148	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
408	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
252	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	9,8	244	0,28			0,2	2,9			6,0
60	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
1012	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														
262	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
505	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														
161	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
379	Жаркое по домашнему	300	22,25	22,82	17,17	363	0,16	7,84		0,23	26,58			4,13
133	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

949	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												
277	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
310	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
506	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														
168	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
391	Тефтеля	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
283	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
69	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												
330	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
505	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														
156	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													
391	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
257	Каша перловая рассыпчатая	180	6,1	9	42	179	0,05			0,04	26			1,2
T-58	Салат из консервированного горошка с луком	100	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7			14,4			0,5
506	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												
262	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
505	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														
158	Суп гороховый	250	6,4	5,4	29,3	132,9	0,26	15,16	0,17		34,8	98	21,7	2,25
391	Биточки мясные	70	12,5	11,8	10	196	0,063			0,09	9,8			1,2
435	Капуста тушеная	200	3,2	5,1	49,6	118	0,03	25,5		0,09	86,48			3,24
133	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
505	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												
282	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
505	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														
148	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
356	Биточки рыбные	100	15,1	2,48	6	108	0,063	0,255		0,063	35,25			0,6
759/129	*Картофельное пюре/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
133	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														
283	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
2.	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
506, 505	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														
160	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
391	Котлета мясная	90	16,7	15,7	13,3	261,3	0,084			0,36	13			0,6
435	Капуста тушеная	200	3,2	5,1	49,6	118	0,03	25,5		0,09	86,48			3,24
949	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								

*для МКОУ «Мамская СОШ»

**для МКОУ «Мусковитская СОШ», МКОУ «Витимская СОШ», МКОУ «Луговская СОШ», МКОУ «Согдиондонская СОШ», МКОУ «Горно-Чуйская СОШ»

***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