

СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального отдела

управления Роспотребнадзора

по Красноярскому краю

в г. Минусинске

  
Малегина Т.И.



Утверждаю :

Исполняющий обязанности руководителя

управления образования

  
Давыдов С.И.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МОУ ШУШЕНСКОГО РАЙОНА**

Весенне-летний период

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней .Весенне-летний период.Сборник под ред.М.П. Могильного -М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У					В1	С	А		Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14										

**1 день**

**Завтрак 7-11 лет**

252	Колбаса тушеная	80	4,70	7,50	22,40	187,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,60	19,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	19,66	46,76	0,02	1,22-	0,05	4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток. Фрукты	200	4,78	1,67	29,00	285,11	0,02	1,33	0,01	133,33	111,11	25,56	2,00
421	Выпечка	50	0,28	0,78	27,0	116,0							
	<b>Итого:</b>		<b>23,56</b>	<b>6,8</b>	<b>36,0</b>	<b>206</b>	<b>0,001</b>	<b>57</b>	<b>0,002</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	<b>0,6</b>	<b>9</b>
						<b>141,26</b>			<b>970,27</b>				

**Обед 7-11 лет**

61	Салат из св.капусты с морковью, яблоком	80	0,55	3,0	4,98	48,4	0,02	19,54	0,005	34,40	22,65	12,8	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,31	14,05	9,04	284,80	0,04	6,70	0,03	22,4	43,30	16,86	0,72
268	Котлета из говядины	80	16,20	18,09	16,58	395,0	0,12	6,76	00,4	28,69	180,22	42,84	3,02
171	Каша рассыпч. перловая	200/15	18,90	8,10	39,84	231,86	0,20	2,4	0,004	14,60	210,0	140,0	5,01
ПР	Сок фруктовый	200	0,82	0,92	0,12	144,5	4	124	0,067	4	10	0,2	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	0,002	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-		9,20	42,40	10,0	1,24
	Йогурт фруктовый	150	2,4	1,8	2,9	124,1	0,2	2,1		4,2	21,8	6,8	1,9
	<b>Итого:</b>		<b>42,86</b>	<b>46,2</b>	<b>193,24</b>	<b>1378,73</b>							
	<b>Всего за день:</b>		<b>77,2</b>	<b>78,9</b>	<b>334,5</b>	<b>2349,0</b>	<b>1,2</b>	<b>61,2</b>		<b>1100,0</b>	<b>1650,2</b>	<b>240,5</b>	<b>12,2</b>



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (*)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У					В1	С	А	Ca	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14							
<b>3 день</b>																						
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																						
15	Сыр порционными	10	5,6	3,5	8,1	52,6	0,2	2,4	0	32,2	123,0	19,8	1,8									
285	Макаронник с мясом	80/150	14,1	14,4	58,8	300,16	0,05	0,18	0,05	117,0	169,2	19,8	0,81									
383	Какао со сгущ. молоком	200	4,2	4,5	36,1	324,9	0,03	1,47	0,01	158,67	132,00	29,33	2,40									
ПР	Хлеб пшеничный.	40	1,58	2,20	19,66	66,76	0,02		0,002	4,60	17,40	6,60	0,22									
4056	Пирожок с картофелем	75	8,5	9,06	31,0	288,1	0	0,12	0,012	12,2	34,2	8,6	0,8									
	<b>Итого:</b>		<b>33,98</b>	<b>33,66</b>	<b>149,5</b>	<b>1168,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,65</b>		<b>280,27</b>	<b>318,6</b>	<b>55,73</b>	<b>3,43</b>									
<b>Обед 7-11 лет</b>																						
40	Салат картофельн.с зел.гор.	80	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85	0,001	30,11	56,50	39,50	0,84									
96	Рассолыник ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62	00,4	39,40	39,20	17,7	0,66									
229	Рыба тушеная в томате с овощ.	80	28,7	24,5	44,4	421,67	0,08	0,27	0,004	34,53	140,0	26,67	1,87									
312	Картофельное пюре	200	7,65	4,9	23,5	151,56	0,20		0,067	14,60	210,0	140,0	5,01									
350	Кисель фруктовый пр.пр-ва	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8	0,002	10,1	5,4	0,34	0,06									
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22									
ПР	Хлеб ржаной	40	3,24	1,44	22,76	291,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24									
	Кисл.мол.продукт	150	2,4	1,8	2,9	124,1	0,2	2,1		4,2	21,8	6,8	1,9									
	<b>Итого:</b>		<b>42,52</b>	<b>44,14</b>	<b>175,1</b>	<b>1176,67</b>	<b>1,096</b>	<b>31,98</b>		<b>156,73</b>	<b>536,37</b>	<b>254,77</b>	<b>10,56</b>									
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,5</b>	<b>77,8</b>	<b>324,6</b>	<b>2344,9</b>	<b>1,196</b>	<b>33,63</b>		<b>437</b>	<b>854,97</b>	<b>310,5</b>	<b>13,99</b>									



№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								
<b>5 день</b>																					
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																					
243	Сосиски ,сардельки отварные	80	11,7	20,1	39,5	328,0	0,40	6,90	0,05	92,30	228,0	46,70	1,30								
321	Капуста тушеная	200	12,0	8,2	39,6	196,1	0,01	58,0	0,01	58,0	40	20,0	0,8								
415	Крендель сахарный	50	5,3	5,9	20,6	200,0	0,09		0,002	11,2	59,9	9,2	0,77								
377	Чай с лимоном	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	0,012	133,33	111,11	25,56	2,00								
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-		4,60	17,40	6,60	0,22								
	<b>Итого:</b>		<b>33,6</b>	<b>35,07</b>	<b>135,36</b>	<b>895,97</b>															
<b>Обед 7-11 лет</b>																					
24	Салат из св.огурцов и помидоров	80	1,36	4,0	11,61	168,56	0,01	15,84	0,03	41,79	27,16	12,80	0,53								
130	Суп с рыбными консервами	200	1,44	3,93	18,74	283,5	0,04	8,54	0,004	39,78	43,68	20,9	0,98								
268	Котлеты из говядины соусом330	80	18,6	19,4	29,4	308,37	0,2	8,45	0,067	33,24	239,32	17,47	5								
309	Макаронны отварные с маслом сл.	200	14,1	9,1	34,2	244,5	0,06		0,002	12,1	37,6	8,14	0,81								
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96								
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22								
ПР	Хлеб ржаной	40	3,24	1,44	22,76	291,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24								
	Фрукты	180	2,4	1,8	2,9	124,1	0,2	2,1	0,1	4,2	21,8	6,8	1,9								
	<b>Итого:</b>		<b>42,9</b>	<b>42,73</b>	<b>199,64</b>	<b>1452,03</b>															
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,5</b>	<b>77,8</b>	<b>335,0</b>	<b>2348,0</b>															



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				

7 день

Завтрак 7-11 лет													
223	Запеканка из творога со ст.молоком	150	19,3	19,2	22,3	220,0	1,16	3,75	0,05	38,25	76,95	26,70	0,86
1	Бутерброд с сл.маслом	15/20	15,8	9,3	14,83	157	0,04	0,11	0,01	139,20	96,0	9,45	0,49
424	Булочка домашняя	50	3,1	8,8	28	161,0		2,13	0,002	15,33	23,20	12,27	2,13
388	Напиток из шиповника	200	0,53	0,28	9,47	40,0		0,27	0,012	13,60	22,13	11,73	2,13
338	Хлеб пшеничный	40	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30
	<b>Итого:</b>		<b>38,2</b>	<b>38,9</b>	<b>138,5</b>	<b>986,5</b>							

Обед 7-11 лет

67	Винегрет овощной	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,02	13,67	0,03	19,97	22,64	12,07	0,37
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9	0,004	37,90	29,4	15,42	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощ.	80	38,7	36,5	44,4	421,67	0,08	0,27	0,067	34,53	140,0	26,67	1,87
312	Картофельное пюре	200	3,65	4,9	23,5	151,56	0,20		0,002	14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель из концентр.пр.пр-ва	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,021		4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	3,24	1,44	22,76	291,96	0,68	1,08		9,20	42,40	10,0	1,24
	Фрукты	180	2,4	1,8	2,9	124,1	0,2	2,1	0,1	4,2	21,8	6,8	1,9
	<b>Итого:</b>		<b>38,0</b>	<b>40,0</b>	<b>193,7</b>	<b>1359,5</b>							
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,2</b>	<b>78,0</b>	<b>332,2</b>	<b>2346,0</b>							



№ реп.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	□		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>8 день</b>																		
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																		
14	Сыр твердый	10	4,2	5,1	75,9	249,5	0,04	0,3		22,1	89	12,4	2,8					
175	Каша из риса и пшена	200	16,3	18,5	34,1	224,7	□□□□	5,20	0,003	130	312,0	38,7	0,52					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,11	0,27	4,60	17,40	6,60	0,22					
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	165,4												
209	Яйцо вареное	40	6,1	5,08	12,0	158,0	0,01	-	0,002	□1,1	14,2	12,	8,2					
	<b>Итого:</b>		<b>32,4</b>	<b>32,8</b>	<b>156,8</b>	<b>980,2</b>												
<b>Обед 7-11 лет</b>																		
20	Салат из св. огурцов	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	2,85	0,02	17,85	31,67	10,54	0,45					
102	Суп с бобовыми	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	6,60		34,14	72,48	28,46	1,64					
289	Рагу овощное с курицей	200	12,56	□1,72	15,2	217	0,07	0,41	0,0,6	36,8	□□□D□	38,7	1,92					
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,21		4,60	17,40	6,60	0,22					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	1,80		9,20	42,40	10,0	1,24					
350	Чай с лимоном	200	0,07	0,04	23,04	111,60		0,12	0,003	10,1	5,4	0,34	0,06					
	Фрукты	180	2,4	1,8	2,9	124,1	0,2	2,1	0,1	4,2	21,8	6,8	1,9					
	<b>Итого:</b>		<b>44,0</b>	□4,0	<b>171,6</b>	<b>1359,9</b>												
	<b>Всего за день:</b>		<b>76,4</b>	<b>77,2</b>	<b>328,4</b>	<b>2340,1</b>												



