

Начальник

«Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Воронежской области, Исккинском,
Бобровском, Лемненском, Каширском
и Острогожском районах»

Журинов В. П.



«Специального отдела по контролю за соблюдением санитарных правил и гигиенических нормативов в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»

Зайченко Е. В.

20/14.

Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся общеобразовательных школ на 2017-2018 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Объем порций		белки, г на 100 г.	жиры, г. на 100 г.	угле-воды г. на 100г.	энерг. цен-ность, ккал. на 100 г.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	11-17 лет					A	C	B1	E	Ca	Fe	Mg	P
Первый день															
<u>Завтрак</u>															
2/25	Оладьи с повидлом	75	150	2,41	8,74	54,55	373,92	0,02	2,45	0,12	2,3	71,4	1,82	36,57	105,6
725	Какао с молоком.	200	200	6,44	7,59	53,94	330,58	0,01	0,7	0,01	0,01	84	0,07	8,0	92,71
<u>Обед</u>															
75	Салат овощной с раст./м.	80	100	3,41	10,81	29,26	257,42		18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	27,7
160	Суп картоф. с крупой	230	250	4,39	4,69	33,57	222,54	0,004	5,86	0,07	0,05	21,04	0,57	17,17	153,44
472	Тефтели	100	120	16,38	15,39	32,29	336,82	0,01	0,8	0,05	0,5	9,03	1,99	18,22	136,75
525	Картофельное пюре	150	180	4,67	6,81	34,62	268,97	0,06	2,09	0,07	0,64	36,72	0,49	15,56	54,67
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	4,8	4,09	69,12	238,98				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
644	Компот из сухофрукт.	200	200	3,1		68,62	307,97		0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,4	1,07
	Итого:			45,6	58,12	375,97	2337,2	0,104	30,44	0,37	5,81	297,39	8,32	164,52	637,94
Второй день															
<u>Завтрак</u>															
14/121	Запеканка творожная	100	150	18,89	16,88	47,65	436,3	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	21,14	19,73
1	Булгур с маслом	20/10	30/10	6,49	13,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47
713	Чай с сахаром	200	200	4,29		39,49	235,3	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47

				Обед												
144	Салат из моркови	80	100	5,85	11,97	29,43	269,75		4,81	0,02	5,0	36,59	1,35	21,52	51,15	
	Щи из св. капусты	230	250	5,03	5,55	24,62	189,45	0,01	9,87	0,03	0,57	25,9	0,31	10,8	21,56	
443	Гуляш из мяса	80	100	17,35	14,3	23,64	313,56	0,003	0,36	0,03	0,57	19,08	1,78	18,89	121,07	
513	Каша гречневая	150	180	9,09	8,9	35,41	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	68,34	121,05	
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0	
651	Кисель	200	200	0,56		41,93	212,3		2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2		
ИТОГО:				74,04	76,86	342,85	2480,4	0,303	23,10	0,41	19,36	322,62	19,74	206,49	407,5	
Третий день																
				Завтрак												
9/78	Каша манн. мол. со сл/м	180/10	200/10	5,84	8,93	46,07	269,97	0,13	0,45	0,04	0,01	91,99	0,27	16,39	100,6	
10/88	Бутерброд с сыром	20/30	30/30	10,28	18,48	48,4	387,2	0,19	0,53	0,23	2,3	209,38	1,75	24,73	183,17	
2/18	Кофейный напиток	200	200	4,08	5,48	66	273,2	0,01	0,7	0,01	0,01	6,84	0,07	8,0	1,71	
				Обед												
81	Салат из св. капусты	80	100	3,72	11,02	39,4	253,61		7,18	0,03	5,0	43,24	0,63	24,5	76,14	
10/89	Рассольник	200	250	4,37	4,83	39,02	198,98	0,004	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56	
466	Котлета жарен.	80	100	14,12	9,66	40,4	286,97	0,10	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,55	
513	Рис отварной	180	200	6,03	7,24	59,8	306,03	2,43	1,33	0,02	1,0	4,3	0,42	15,24	41,35	
	Хлеб ржан./пшен.	80	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0	
713	Чай сладк. с лимоном	200	200	1,72	3,91	113,71	195,5		2,03		0,01	7,58	2,8	0,29	2,47	
ИТОГО:				56,65	74,83	517,03	2400,9	2,864	16,09	0,44	11,6	486,32	9,62	165,81	621,52	
Четвертый день																
				Завтрак												
3/37	Икра кабачковая	80	100	5,74	12,3	20,14	250,8		7,0	0,02	0,1	41,0	0,7	15,0	37,0	
	Яйцо отварное	1	1	12,84	8	13,34	191,3	0,35		0,07	0,02	55,0	2,7	54,0	192	
	Булка слобная	50	80	7,92	9,9	21,65	295,3	0,09	0,05	0,08	2,3	67,84	0,91	15,85	66,18	
713	Чай с сахаром	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47	
				Обед												
162	Суп картоф. с горохом	200	250	6,68	3,64	19,49	174,14	0,01	2,13	0,1	0,57	23,92	1,06	18,61	43,4	
340	Рыба запеч. с овощами	100/50	120/50	13,29	8,36	18,33	238,51	0,01	4,32	0,01	0,37	38,58	0,74	17,65	137,82	
537	Капуста тушеная	180	200	11,14	10,74	18,23	250,93	0,02	3,4	0,04	5,3	56,87	1,24	12,01	0,04	
644	Компот из сух./фр.	200	200	3,1		24,61	184,3	0,08	0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,40	1,07	
	Хлеб ржан./пшен	80	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0	
ИТОГО:				71,49	63,24	239,51	1999,24	0,64	17,63	0,34	10,88	345,29	10,31	194,27	545,98	

144	Салат из отварн. свеклы	80	100	4,44	10,97	22,75	247,35		4,8	5,0	9,03	1,35	2,35	21,52	37,0	
364	Щи со свеж. капусты	230	250	5,03	5,55	24,62	189,45	0,01	9,87	0,03	0,57	25,9	0,31	10,8	21,56	
513	Котлета рыбная	70	80	33,01	4,47	20,72	275,01	0,01		0,02	0,37	43,9	0,37	23,83	137,82	
713	Рис отварной	180	200	6,03	7,24	59,8	306,03	2,43	1,3		1,0	4,3	0,42	15,24	41,35	
	Чай с сахаром	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47	
	Хлеб ржан/пшен.	50	80	6,49	5,28	64,23	229,44			0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0	
	ИТОГО:			97,06	84,29	333,68	2496,8	3,11	17,25	6,26	15,54	370,99	9,87	201,87	587,15	
Восьмой день																
	<u>Завтрак</u>															
122	Каша рисовая	180	200	10,61	12,8	59,64	449,5	0,13	0,4	0,01	0,01	91,99	0,27	16,39	95,6	
	молочная	80	80	10,41	10,68	76,66	404,3	0,07	0,84	0,08	2,3	39,9	1,12	13,28	66,18	
173	Пирожок с повидлом	200	200	4,02	1,03	35,89	228,81		2,03		0,01	7,58	2,8	0,29	2,47	
	Чай сладкий с лимоном															
	<u>Обед</u>															
170	Овощи свежие	80	100	4,41	7,13	30,74	206,9		14,2	0,5	0,5	18,8	0,75	16,99	33,57	
470	Суп-лапша с курицей	230/20	250/20	12,41	6,46	53,44	382,94		5,86	0,07	0,57	21,07	0,57	17,17	79,21	
513	Зразы рубленые	80	100	15,35	10,66	36,74	320,28	0,1	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,5	
644	Каша гречневая	180	200	9,09	4,02	35,41	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	68,34	121,05	
	Компот из сухофруктов	200	200	3,1	24,61	184,3			0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,4	1,07	
	Хлеб ржан/пшен.	80	100	6,49	5,28	64,23	229,44			0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0	
	ИТОГО:			75,89	53,18	417,36	2685,47	0,32	28,29	1,03	12,77	304,62	11,0	200,43	593,65	
Девятый день																
	<u>Завтрак</u>															
107	Сырники твор. со сг/м	150	180	15,27	25,82	33,59	307,07	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	21,14	19,73	
1	Булка с маслом	30/10	30/10	6,49	18,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47	
725	Какао с молоком	200	200	6,44	7,59	53,94	254,12	0,01	0,7	0,01	0,01	84	0,07	8,0	92,71	
	<u>Обед</u>															
75	Салат овощ. на раст/м.	80	100	5,33	18,88	27,25	269,58		18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	27,7	
154	Рассольник Ленинград.	200	250	5,87	12,71	29,93	226,93	0,004	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56	
442	Мясо тушен. с картоф.	50/150	50/180	77,33	21,06	47,2	432,13	0,16	2,31	0,15	0,67	92,69	0,94	22,57	108,67	
	Сок фруктовый	200	200	6,33	0,1	42,83	215,2		2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	15,0	
	Хлеб ржан/пшен.	80	100	6,49	5,28	63,23	229,44			0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0	
	ИТОГО:			74,9	136,35	334,42	2249,77	0,444	28,11	0,59	7,89	433,07	12,06	131,45	355,84	

Десятый день

Завтрак															
109	Макароны с сыром	10/130	10/150	12,15	12,52	36,62	363,08	0,03	0,02	0,04	2,4	145,75	1,45	21,4	29,57
398	Колбаса отварная	50	80	21,63	27,72	15,9	313,7		4,3		0,57	16,3	0,9		102,1
	Хлеб пшеничный	50	80	9,73	12,22	25,98	358,21	0,09	0,05	0,08	2,3	67,84	0,91	15,85	66,18
713	Чай с сахаром	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	64,05	0,32	8,75	2,47
Обед															
130	Суп с рыби. фрикад.	20/200	20/230	11,68	10,92	20,52	258,71	0,01	2,79	0,04	0,37	24,3	0,34	16,17	65,61
3/33	Рагу овощное	150	180	8,73	10,82	41,98	350,21	0,08	5,49	0,11	5,4	83,59	1,73	19,56	44,67
	Печень в соусе	60	90	22,03	11,35	18,2	289,2	0,3	0,85	0,07	0,6	44,92	0,66	33,6	213,54
	Хлеб ржан/пшенич.	80	100	6,33	5,28	63,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Кисель	200	200	5,18		43,75	225,98		2,0	0,16	0,01	8,0	5,0	0,2	
	Фрукты														
	ИТОГО:			99,75	95,85	305,67	2695,0	0,59	15,83	0,51	13,86	488,75	13,61	156,53	590,14