

«Согласовано»

Начальник территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по ЕАО Ленинского района
Районах _____ Н.А.Коренева



«Утверждаю»
директор МКОУ ООШ с.Степное

Примерное десятидневное меню для питания школьников в МКОУ ООШ с.Степное

1 – 4 классов

Первый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
1	1/110	Омлет натуральный	6,1	7,0	12,1	170,4	88,7	13,2	210	2	-	0,1	-	0,3
42	1/200	Кофейный напиток	4,6	4,0	21,5	145,3	190,6	27	79	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
73	1/60/10/15	Булочка с маслом и сыром	5,1	7,5	27,7	210	14,7	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
Итого:						590,7								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
15	1/250	Суп с рыбными консервами	2,9	4,8	21,2	153,2	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
26	1/75	Биточки куриные	11,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
20	1/150	Пюре гороховое	8,2	4,1	11,2	169	1,3	2,6	3,9	0,1	-	0,02	-	1,1
75	1/40 1/30	Огурец соленый Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	2,6	46	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
40	1/200	Компот из свежих яблок витаминизированный	-	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-

74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				822,2								

Калорийность дня: 1412,9

Второй день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
2	160/75	Запеканка творожная со сметанным соусом	20,0	17,0	27,0	310	322			1,31		0,1		0,7
44	200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
70	1/50	Ватрушка с сыром	7,8	6	34	229,4	13	12	52	0,9	-	0,01	-	-
		Итого:				592								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
9	1/250	Рассольник петербургский со сметаной	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
34	1/70	Зразы рубленые	12,5	8,5	5	150	42	45	201	3,2	-	0,09	3,6	1,4
21	1/150	Каша гречневая вязкая	6,6	7,2	41,2	227,3	14,2	6,8	121	4,5	-	0,2	-	1,2
17	1/40	Салат из квашеной капусты	0,9	1,2	7,3	57,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				824								

Калорийность дня: 1416

Третий день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	-------	-------------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------	---------------

						ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
33	1/75	Котлета рыбная	17,1	13,8	12,3	172	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	-	0,5
22	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,8	31	179	5,7	21	153	0,8	-	0,06	1,3	0,015
77	1/60/20	Булочка с колбасой	4,0	8,7	25,9	180	13,8	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
45	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
Итого:						648,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
10	1/250	Суп картофельный с крупой гречневой	2,5	2,8	17	103	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
36	1/75	Мясо птицы отварное	15,4	16,9	1,1	211	11	13	121	0,7	0,05	0,08	1,7	0,3
25	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,6	3,3	38,4	195	2,4	21,8	68,6	0,5	0,05	0,03	0,5	0,5
75	1/40 1/30	Огурец соленый Овощи свежие (термическая обработка)	-	-	2,6	46	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
39	1/200	Компот из кураги витаминизированный	-	-	23,6	113	14	4	8	4,2	-	-	0,2	110
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
Итого:						824								

Калорийность дня: 1472,6

Четвертый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	-------	-------------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------	---------------

						ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
7	200/15	Каша молочная рисовая	6,0	5,8	43,5	302	77	19	195	1,8	0,2	0,05	0,14	0,2
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
71	1/100	Котлета в тесте	12,5	10,0	28,0	221	12,3	-	45,2	0,7	0,06	0,06	1,3	-
		Итого:				643								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
79	1/30	Икра кабачковая	0,5	2,7	3,3	36	5,4	2,6	25,6	0,18	-	0,006	1,6	1,7
16	1/250	Щи из свежей капусты	1,7	4,8	20,1	171	30,07	26,7	15,6	0,8	0,7	0,4	0,32	15
35	1/80	Оладьи из печени	14,9	10,3	6,0	182	19,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,016	3,6	10,6
23	1/150	Пюре картофельное	3,3	4,7	19	190	55,1	25,1	11,3	0,7	-	0,1	-	3,1
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				855								

Калорийность дня: 1498

Пятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
4	1/200/15	Каша молочная овсяная с изюмом	7,4	7,8	32,0	242	131,8	-	-	1,4	-	0,2	-	0,6
76	1/44	Яйцо отварное	5,6	5,0	0,3	70	55	-	-	2,5	-	0,1	-	-
44	1/200/15	Чай с сахаром	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	11,2
73	1/60/10/15	Булочка с маслом и сыром	5,1	7,5	27,7	210	14,7	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				639,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
14	250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	4,1	5,9	15,5	161,3	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
29	1/75	Рыба жареная	8,2	6,9	13,5	181,3	74,3	11,2	1,5	0,6	0,01	0,05	-	1,2
24	1/100	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	-	0,15	1,6	2,5
40	1/200	Компот из свежих яблок витаминизированный	-	-	18	107	14	4	4	1,0	0	0,02	0,1	68
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				807,6								

Калорийность дня: 1447,2

Шестой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	-------	-------------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------	---------------

						ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
61	1/60	Сосиска отварная	9,6	13,2	12,3	100	23,6	11,2	131	0,1	-	0,01	0,2	14,8
21	1/150	Каша гречневая вязкая	6,6	7,2	41,2	227,3	14,2	6,8	121	4,5	-	0,2	-	1,2
45	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
73	1/60/10/15	Булочка с маслом и сыром	5,1	7,5	27,7	210	14,7	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
		Итого:				654,9								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
19	1/40 1/30	Салат из свеклы (до 01.03) Овощи свежие (термическая обработка)	0,9	1,2	7,3	57,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
8	1/250	Борщ с фасолью и картофелем	3,3	5,8	23,4	159,6	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
28	1/200	Плов	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1
80	1/200	Сок натуральный	0,4		12,2	147	12	2	6	0,2	-	-	0,02	1,8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				821,5								

Калорийность дня: 1476,4

Седьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
34	1/70	Зразы рубленые	12,5	8,5	5,0	150	42	45	201	3,2	-	0,09	3,6	1,4
25	1/150	Каша рисовая рассыпчатая	3,6	3,3	38,4	195	2,4	21,8	68,6	0,5	0,05	0,03	0,5	0,5
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
-	1/30	Вафли	0,9	3,1	24	112	11	21,3	1,3	0,7	-	0,04	-	0,1
		Итого:				642								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
18	1/40 1/30	Салат из свежей капусты (до 01.03) Овощи свежие (термическая обработка)	0,9	1,2	7,3	57,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
58	1/250	Суп картофельный с клецками	2,0	3,1	12,5	144	1,3	2,1	10,5	0,1	-	0,06	2,3	-
30а	1/180	Жаркое по-домашнему	9,6	9,7	17,3	330	32	44	186	2,8	-	0,16	3,8	9,4
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	3	-	18	0,2	-	0,02	-	4
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				815,4								

Калорийность дня: 1457,4

Восьмой день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
3	1/200/15	Каша «Дружба»	6,2	8,6	32,0	310	126,6	30,6	140,4	0,6	0,08	0,08	-	1,3
42	1/200	Кофейный напиток	4,6	5	21,5	145,3	190,6	27	79	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4
-	1/20	Печенье	1,4	2,3	14	147	23	22,4	6	1,6	-		0,03	-
		Итого:				602,3								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
13	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	3,3	5,5	23,2	151,2	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
24	1/100	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	-	0,15	1,6	2,5
27	1/75	Котлеты из филе птицы	11,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
43	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19,0	118	7,4	3,6	15,6	0,4	-	-	-	160
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				794,2								

Калорийность дня: 1396,5

Девятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
------	-------	-------------------	-------	------	----------	----------------	---------------------------	---------------

						ценность (ккал)	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
6	150/75	Пудинг из творога с рисом со сметанным соусом	18,1	17,0	31,0	332	257,7	14,6	12,8	1,0	0,08	0,08	-	0,5
45	200/15/7	Чай с сахаром и лимоном	-	-	13,3	52,6	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
73	1/60/10/10	Булочка с маслом и сыром	5,1	7,5	27,7	210	14,7	-	39,3	0,6	0,07	0,06	1,2	-
		Итого:				594,6								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
18	1/40	Салат из свежей капусты (до 01.03)	0,9	1,2	7,3	57,4	17,2	2,3	12,2	0,2	-	0,008	2,1	13,1
	1/30	Овощи свежие (термическая обработка)												
11	1/250	Суп картофельный с бобовыми	3,7	5,5	16,2	153,8	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
32	1/75	Котлета	11,6	10,1	8,3	198	9,3	11,5	18,2	0,8	-	0,02	-	-
22	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,8	31	155	5,7	21	153	0,8	-	0,06	1,3	0,015
41	1/200	Компот из сухофруктов витаминизированный	0,6	-	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0,8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
		Итого:				848,2								

Калорийность дня: 1442,8

Десятый день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
5	1/200/15	Каша молочная пшеничная с маслом	7,9	8,6	35,4	293,5	95	29,9	280	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
72	1/110	Сочни с творогом	10,1	10,3	34,7	240	18	11,2	56,4	1,2	-	0,08	-	7,3
37	1/200	Какао с молоком	4,4	3,8	17,3	120	181,5	5,3	52,1	1,5	0,02	0,06	0,01	1,5
		Итого:				653,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	PP	C
79	1/30	Икра кабачковая	0,5	2,7	-	36	5,4	2,6	25,6	0,18	-	0,006	1,6	1,7
12	1/250	Суп картофельный рисовый	3,3	5,5	22,7	147,5	23,5	12,3	-	1,3	-	0,1	-	8,3
33	1/75	Котлета рыбная	11,5	8,8	12,0	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	-	0,5
23	1/150	Пюре картофельное	3,3	4,7	8	190	55,1	25,1	11,3	0,7	-	0,1	-	3,1
38	1/200	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	0,6	-	3,2	120	3	-	36	0,4	-	0,04	-	8
74	1/30	Хлеб пшеничный	1,8	-	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	-	0,05	0,4	-
74	1/40	Хлеб ржаной	1,9	-	15,3	91	3,1	8,6	17,4	0,3	-	0,06	0,3	-
78	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24	23,1	15	95	0,1	10	0,03	-	0,6
		Итого:				775,5								

Калорийность дня: 1429