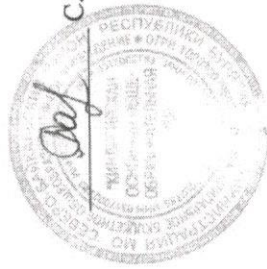


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Киндигирская
ООШ"



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 11 - 15 лет
на 2020-2021 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008 год.

СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год

День 1 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
102	Каша гречневая молочная	200,00	8,93	8,78	32,25	251,64	2,90	1,73	46,60	0,38	176,31	241,90	99,23	2,90
300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
355	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,08	12,38	0,13	112,16	0,00	0,00	60,00	0,11	3,60	4,50	0,00	0,03
366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	460,00	16,98	26,34	50,56	539,95	2,91	1,87	149,80	1,17	329,91	349,40	115,78	3,96

День 2 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
171	Рыба припущенная	140,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
241	Пюре картофельное	200,00	6,44	5,82	48,32	271,3	0,01	3,75	33,15	0,15	0,36	58,27	24,20	0,92
294	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,66	0,00	0,00	0,12	12,00	25,20	8,40	0,66

365	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,08	12,38	0,13	112,16	0,00	0,00	60,00	0,11	3,60	4,50	0,00	0,03
	Итого	622,00	20,75	22,68	95,79	672,67	0,72	7,11	107,85	0,65	45,38	195,68	59,58	2,48

День 3 (среда)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
18	Салат из свежих овощей	100,00	1,34	5,20	4,64	70,60	0,02	23,23	0,00	0,33	42,16	41,54	22,66	1,05
192	Бефстроганов	110,00	13,29	13,57	3,12	136,53	0,01	0,01	16,50	0,09	23,55	81,58	17,15	2,02
227	Макаронные изделия отварные	200,00	6,30	5,36	40,23	234,36	0,10	0,00	22,40	59,25	28,73	54,65	10,11	1,05
289	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	Итого	630,00	22,72	24,62	74,39	562,09	0,14	123,24	38,90	60,07	106,77	196,70	59,19	5,05

День 4 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
470	Каша пшеничная молочная	200,00	7,08	4,25	44,67	245,72	0,11	1,12	19,88	0,11	129,52	172,73	45,33	1,19
294	Чай фруктовый	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,04	0,00	0,00	1,12	12,00	39,00	8,40	0,66
365	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,08	12,38	0,12	112,16	0,00	0,00	60,00	0,02	3,60	5,00	0,00	0,03

366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Итого	490,0	18,3	21,5	83,8	614,7	0,2	1,3	123,1	1,3	288,2	294,5	60,4	2,3

День 5 (пятница)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак													
18	Овощи свежие в нарезке	100,00	1,34	5,20	4,64	70,60	0,05	23,23	50,90	0,00	42,16	41,54	22,66	1,05
189	Котлеты из говядины	105,00	24,09	24,64	15,39	379,55	0,11	0,29	32,40	2,06	58,77	256,19	32,08	3,52
224	Рис отварной	200,00	5,08	6,50	53,34	291,10	0,06	0,00	28,00	23,70	22,16	11301,00	36,88	0,85
	Сок натуральный (промышленное производство)	200,00	1,00	0,00	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,00	0,00	0,00	0,60	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	665,00	36,67	36,82	126,35	978,54	0,25	27,53	111,31	26,36	151,13	11638,74	120,14	6,48

День 6 (понедельник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак													
436	Жаркое подомашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
283	Компот из смеси сухофруктор	200,00	0,44	0,02	24,77	101,04	0,00	0,04	0,00	0,00	22,59	15,40	6,00	1,24

	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,00	0,00	0,00	0,60	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	460,00	19,66	14,21	73,24	681,79	0,42	7,77	0,00	4,13	67,38	260,37	63,36	5,35

День 7 (вторник)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
102	Каша гречневая вязкая на молоке	200,00	8,93	8,78	32,25	251,64	0,22	1,73	46,60	0,96	176,31	241,90	99,06	2,90
300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	Яблоко свежее	200,00	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
355	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	Итого	640,00	12,45	17,11	75,25	538,14	0,28	21,76	91,60	1,67	228,71	294,90	128,36	8,20

День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак													
203	Фрикадельки паровые	100,00	20,77	25,57	7,95	345,04	0,07	0,00	40,00	1,59	32,57	199,80	24,68	2,97
227	Макаронные изделия отварные	200,00	6,30	5,36	40,23	234,36	0,41	0,00	0,00	23,70	28,73	54,65	10,11	1,05
294	Чай с лимоном без сахара	207,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,00	0,00	1,20	12,00	39,00	8,40	0,66

365	Масло сливочное (порциями)	15,0	0,10	12,38	0,12	112,16	0,04	0,00	60,00	0,22	7,80	25,20	9,00	0,42
	Итого	582,00	32,46	43,81	78,58	858,77	0,59	2,93	100,00	26,72	95,80	323,20	54,67	5,43

День 9 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
	Рыба запеченая с картофелем порусски	300,00	25,87	22,50	10,50	384,00	0,11	0,38	166,88	6,38	292,88	456,04	58,13	1,88
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,00	0,00	1,20	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого	560,00	32,19	23,28	87,28	723,42	0,20	1,18	166,88	7,78	310,72	541,04	99,53	3,50

День 10 (пятница)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
115	Каша овсяная молочная	205,00	7,43	7,22	39,26	251,64	0,16	1,30	40,00	0,44	164,71	247,35	36,94	1,00
300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	60,00	5,16	0,48	29,52	143,04	0,07	0,00	0,00	1,20	12,00	39,00	8,40	0,66
365	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15

	Итого	490,00	18,70	19,33	78,38	574,43	0,24	1,44	128,20	1,83	322,21	367,15	51,99	2,11
--	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------