

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю
в г. Спасске-Дальнем



УТВЕРЖДАЮ
Директор Зеленодольского филиала
МБОУ "СОШ №7" с. Чкаловское
Н.Н. Андриенко
" 11 " 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся Зеленодольского филиала
МБОУ "СОШ №7" с. Чкаловское
от 11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав						Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23- 23,5 г)	Жиры (23- 23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E	Витамины, мг	
														с-	ВИТАМИН
1 день															
Завтрак															
Каша гречневая	220	7,40	9,90	26,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20		
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37		
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00		
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15		
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО:		25,1	23,2	90	686,9	174,87	129	411,5	6,83	1,08	с-	0,29	3,72	ВИТАМИН	
2 день															
Завтрак															
Каша рисовая	220	4,30	5,01	50,80	244,70	22,00	39,60	110,10	0,90	0,04	0,00	0,00	2,20		
Гуляш мясной	100	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68		
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00		
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15		
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО:		24,87	23,2	100,87	692,8	116,95	103,92	401,3	5,17	0,56	с-	0,18	5,03	ВИТАМИН	
3 день															
Завтрак															
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20		
Тедтеля мясная	100	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80		
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00		
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15		
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,4	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40		
ИТОГО:		24,57	27,49	107,40	707,50	320,20	89,30	348,90	3,90	0,93	с-	40,30	4,55	ВИТАМИН	

4 день

Завтрак		200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Макароны отварные		120	12,90	15,50	15,60	235,50	23,00	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
Котлета рыбная		100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Овощи свежие с раст. маслом		50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай														
ИТОГО:			26,74	23,64	89,92	688,9	174	126	350,3	4,66	1,45	с- ВИТАМИН	0,19	4,85

5 день

Завтрак		230	18,50	21,50	53,00	477,00	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
Пельмени отварные		100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Овощи свежие с раст. маслом		50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай														
ИТОГО:			26,2	25,3	98,5	688,1	164,3	84,5	191	8,76	1,14	с- ВИТАМИН	0,14	2,7

6 день

Завтрак		200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Макароны отварные		100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сосиска отварная		100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Салат из морской капусты		50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай														
ИТОГО:			23,03	23,24	90,32	683	179	95,7	578,5	15,32	0,52	с- ВИТАМИН	0,34	5,15

7 день

Завтрак		220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
Каша гречневая		100	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Котлета мясная		100	1,10	0,20	2,40	10,00	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Огурец свежий		50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Хлеб пшеничный		200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай														
ИТОГО:			23,15	23,75	95,1	684,8	175	134	383,5	7,66	1,25	с- ВИТАМИН	0,353	4,45

8 день

Завтрак													
Картофельное пюре	200	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		21,59	22,78	109,3	747,3	198,87	91,7	494,5	14,83	0,4	С- витамин	0,54	3,02

9 день

Завтрак													
Плов с мясом	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод. изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		25,77	20,35	98,68	712,2	200,8	29,6	90,9	1,42	0,61	С- витамин	0,37	3,16

10 день

Завтрак													
Вареники с картофелем	220	16,80	19,20	40,10	452,50	26,40	21,70	0,74	2,40	0,05	0,00	0,00	3,10
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитер. изд. без крема завод. изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		26	25,36	100,48	695	135,2	71,7	110,24	4,88	1,04	С- витамин	0,14	5,25

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:Дели принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга под редакцией В.Т. Лапиной, 2008 г.