

СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач по
г. Минусинску, Минусинскому, Ермаковскому,
Идринскому, Каратузскому, Краснотуранскому
Курагинскому и Щучёвскому районам

Т.И. Малегина

« 01 » августа 2019г.

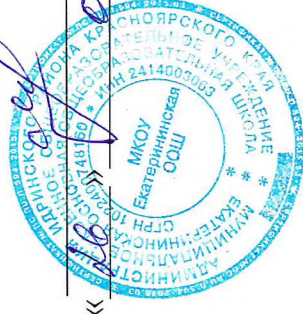


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Екатеринбургской ООШ

Н. Э. Морозова

« 06 » августа 2019г.



Примерное 10-дневное меню для питания школьников Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Екатерининская основная общеобразовательная школа

Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 6 до 11 лет

ДЕНЬ 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
ЗАВТРАК													
45	Салат из капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	-	26,8	14,83	7,9	0,32
128/230	Картофельное пюре с рыбой припущенной овощами (минтай)	150/80	9,38	10,43	21,43	223,5	0,04	19,46	3	54,04	67,4	36,7	1,51
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	-	125,78	-	14	0,13
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3
	Хлеб пшеничн., ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94
	ИТОГО:		14,65	16,34	60,27	492,21	0,14	46,73	3,00	238,22	134,48	91,85	5,20
ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21	0,95
279/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80/150	24,935	26,93	101,79	727,76	0,31	1,13	51	60,125	251,45	48,95	3,59
49	Салат витаминный	60	4,92	4,08	14,84	112,344	0,162	11,37	0,162	44,88	72,87	25,674	2,088
176	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-	-	0,26	47	-	-	-
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63
	Хлеб пшенич., ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		35,625	38,18	263,57	1218,3	0,642	20,73	51,722	214,505	454,35	120,424	8,818
	ВСЕГО:		50,275	54,52	323,84	1710,51	0,782	67,46	54,722	452,725	588,83	212,274	14,018

ДЕНЬ 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
268/302	Котлета с рисом отварным	80/150	14,84	12,12	37,58	318,8	1,19	0,12	23,09	38,54	185,04	272,67	1,94	
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	13,92	26,98	12,45	0,51	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Яблоко	100	0,38	-	13,65	57,4	-	10	0,02	16	11	9	0,8	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		21,77	17,15	71,45	563,52	1,31	19,94	23,12	193,61	444,81	404,45	22,61	
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	-	19,68	53,32	21,6	0,87	
321	Колбаса вареная с тушеной капустой	80/150	10,2	17,93	22,86	255,51	0,06	40,32	0,17	65,83	158,35	31,35	2,03	
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,26	28,52	-	3,47	-	11,62	-	15,17	0,72	
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57	
	ИТОГО:		18,83	24,99	104,22	689,42	0,2624	52,22	0,1814	135,59	300,02	99,56	5,75	
	ВСЕГО:		40,6	42,14	175,67	1252,94	1,5724	72,16	23,3014	329,2	744,83	504,01	28,36	

ДЕНЬ 3

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы	80/150	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
69	Винегрет с сельдью	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	13,92	26,98	12,45	0,51	
547	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	6	-	-	0,4	
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		23,49	20,89	69,04	566,91	0,17	67,16	48,05	102,62	279,53	81,2	4,34	
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	43,33	47,63	22,25	0,8	
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	150/80	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74	
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,24	-	10,55	19,73	10,67	0,5	
	Сок	200	0,6	-	33	136	0,25	1,56	1,355	2,498	1,69	0,78	1,35	
	Конфета шоколадная	40	1,76	7,55	22,82	170,96	-	-	-	0,01	-	-	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		32,21	37,7	124,16	1032,27	0,54	33,52	61,355	133,768	378,63	111,88	6,95	
	ВСЕГО:		55,7	58,59	193,2	1599,18	0,71	100,68	109,405	236,388	658,16	193,08	11,29	

ДЕНЬ 4

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
														Б
ЗАВТРАК														
42	Салат картоф. с с сол. огурцами и зел. горошком	60	1,788	3,114	3,75	50,16	0,066	6,6	0,408	12,87	35,97	12,48	0,408	
290/302	Птица тушеная с перловкой	80/150	20,89	17,48	26,76	347,4	0,0627	0,54	43	68,95	241,47	36,56	2,35	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,6	25,09	138,4	-	0,38	-	128	-	18	0,64	
	Банан	100	0,36	-	10,5	44,3	0,002	0,3	0,4	19	16	12	2,3	
	Хлеб пшенич, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		27,928	23,374	73,55	653,37	0,20	7,82	43,81	241,42	329,69	90,29	6,64	
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62	
128/230	Картофельное пюре с рыбой припущен.овощами (минтай)	150/80	9,38	10,43	21,43	223,5	0,04	19,46	3	54,04	67,4	36,7	1,51	
25	Салат степной из разн.овошей	60	0,9	3,06	5,3	43	-	4,89	-	14,09	-	9,8	0,43	
	Пряники	100	5,9	4,7	75	366	0,08	-	-	11	50	9	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18	
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		22,65	22,71	151,96	956,35	0,42	30,08	3	136,99	251,19	102,54	6,1	
	ВСЕГО:		50,578	46,084	225,51	1609,72	0,6207	37,9	46,808	378,41	580,88	192,83	12,738	

ДЕНЬ 5

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж		У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
55	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	-	5,02	-	11,73	-	14,48	0,54	
128	Сосиски отварные с отварным картофельным пюре	80/150	11,58	25,62	35,85	367	0,03	18,69	-	62,94	127,2	44,87	2,52	
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
	Яблоко	100	0,38	-	13,65	57,4	-	10	0,02	16	11	9	0,8	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	1,22	0,18	7,45	73,11	0,07	-	-	12,6	36,25	11,25	0,94	
	ИТОГО:		19,33	31,18	70,39	622,46	0,11	37,38	0,03	215,82	359,99	178,68	23,22	
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	200	5,088	7,12	9,448	126,672	-	10,976	-	25,832	-	19,264	1,104	
268/302	Котлета с рисом отварным	80/150	14,84	12,12	37,58	318,8	1,19	0,12	23,09	38,54	185,04	272,67	1,94	
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	16,76	25,18	11,14	0,79	
176	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-	-	0,26	47	-	-	-	
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63	
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		25,248	24,99	98,678	787,932	1,35	16,976	23,65	155,132	297,67	327,874	6,024	
	ВСЕГО:		44,578	56,17	169,068	1410,39	1,46	54,356	23,68	370,952	657,66	506,554	29,244	

ДЕНЬ 6

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
302/268	Каша гречневая с биточками	150/80	18,19	13,3	38,32	345,5	0,08	0,12	2,77	44,8	147,87	26,65	2	
45	Салат из капусты с луком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	-	26,8	14,83	7,9	0,32	
547	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28	-	-	-	6	-	-	0,4	
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3	
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84	
	ИТОГО:		22,74	16,63	101,45	623,24	0,22	26,09	2,77	108,60	234,50	65,55	5,86	
ОБЕД														
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	137,8	-	7,288	-	36,24	-	37,88	1,016	
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	150/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
49	Салат витаминный	60	4,92	4,08	14,84	112,344	0,162	11,37	0,162	44,88	72,87	25,674	2,088	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	Конфета шоколадная	40	1,76	7,55	22,82	170,96	-	-	-	0,01	-	-	-	
	ИТОГО:		36,01	35,778	122,324	1039,15	0,332	21,498	48,162	158,69	332,62	133,494	7,424	
	ВСЕГО:		58,75	52,408	223,774	1662,39	0,55	47,588	50,932	267,29	567,12	199,044	13,284	

ДЕНЬ 7

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,26	28,52	-	3,47	-	11,62	-	15,17	0,72
291	Плов из птицы	80/150	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
169	Чай с лимоном	200	-	-	17,93	73,53	0,002	0,001	-	-	0,001	-	-
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		26,53	21,1	108,36	665,71	0,17	64,48	48,05	93,72	272,10	81,67	4,05
ОБЕД													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21	0,95
279/309	Тефтели мясные с макаронными изделиями	80/150	17,64	19,18	69,64	571	0,22	0,85	39	45,45	180,07	35,3	2,51
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	13,92	26,98	12,45	0,51
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	Сок	200	0,6	-	33	136	0,25	1,56	1,355	2,498	1,69	0,78	1,35
	ИТОГО:		25,07	27,67	236,19	1048,27	0,6624	16,79	40,3664	124,368	339,67	97,33	6,88
	ВСЕГО:		51,6	48,77	344,55	1713,98	0,8324	81,271	88,4164	218,088	611,771	179	10,93

ДЕНЬ 8

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
55	Салат картоф. с морковью и зел. горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	-		5,02	-	11,73	-	14,48	0,54
321/290	Капуста тушеная с птицей	150/80	19,8	16,51	11,52	271,31	0,09		40,86	43,17	102,73	169,35	39,25	2,36
383	Какао с молоком сгущен.	200	3,67	2,6	25,09	138,4	-		0,38	-	128	-	18	0,64
	Банан	100	0,36	-	10,5	44,3	0,002		0,3	0,4	19	16	12	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108		-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		28,94	23,63	86,48	676,37	0,20		46,56	43,57	273,46	241,15	92,73	6,68
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18		4,65	-	30,46	69,74	28,24	1,62
293/302	Птица запеченная с рисом отварным	80/150	20,05	17,46	29,72	356,7	0,44		0,02	43,09	58,04	184,84	37,27	2,36
69	Винегрет с сельдью	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04		6,15	-	13,92	26,98	12,45	0,51
176	Напиток из шиповника	200	0,03	-	12,01	49,35	-		-	0,26	47	-	-	-
	Пряник	100	5,9	4,7	75	366	0,08		-	-	11	50	9	0,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11		-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		33,23	30,39	147,26	1058,58	0,85		10,82	43,35	181,42	392,01	105,76	6,85
	ВСЕГО:		62,17	54,02	233,74	1734,95	1,05		57,38	86,92	454,88	633,16	198,49	13,53

ДЕНЬ 9

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цени. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК													
42	Салат картоф. с с сол. огурцами и зел. горошком	60	1,788	3,114	3,75	50,16	0,066	6,6	0,408	12,87	35,97	12,48	0,408
288	Ленивые голубцы с отварным мясом	150/80	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	-	125,78	-	14	0,13
	Груша	100	0,03	-	10,3	43,46	0,02	5	-	19	16	22	2,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84
	ИТОГО:		28,758	23,074	99,28	725,96	0,25	13,91	48,41	214,75	307,07	104,98	5,87
ОБЕД													
104	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,54	118,8	0,12	9,87	3,96	25,52	103,97	32,01	1,29
302	Перловка с колбасой	150/80	11,29	19,86	234	122,43	0,0027	-	-	45,05	230,47	286,6	2,02
53	Салат из свеклы с зел. горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	-	16,76	25,18	11,14	0,79
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,2	0,01	1,08	-	6,4	3,6	-	0,18
	Вафля	30	2,25	2,94	22,32	125	0,02	-	0,3	6	27	6	0,63
	Хлеб пшенич, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56
	ИТОГО:		22,45	30,17	311,94	628,54	0,2927	16,83	4,26	120,73	450,67	354,55	6,47
	ВСЕГО:		51,208	53,244	411,22	1354,5	0,5467	30,74	52,668	335,48	757,74	459,53	12,338

ДЕНЬ 10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
							В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы	80/150	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	45,1	199,3	47,5	2,19	
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	13,92	26,98	12,45	0,51	
169	Чай с лимоном	200	-	-	17,93	73,53	0,002	0,001	-	-	0,001	-	-	
	Апельсин	100	0,95	-	6,84	31,92	-	60	0,05	25	17	10	0,3	
	Хлеб пшенич, ржаной	30/30	3,47	0,28	33,64	154,74	0,108	-	-	12	55,8	9	0,84	
	ИТОГО:		5,24	3,99	63,47	317,07	0,15	66,15	0,05	50,92	99,78	31,45	1,65	
ОБЕД														
23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,24	-	10,55	19,73	10,67	0,5	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	-	35,5	42,58	21	0,95	
302/268	Каша гречневая с биточками	150/80	21,3	15,61	41,46	391,25	0,1	0,15	29,52	53,55	181,15	33,08	2,3	
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	-	1,83	-	11,46	-	3,64	0,57	
	Печенье	40	2,52	0,55	15,88	80,54	0,0024	-	0,0114	6	27,9	9	-	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50/50	2,04	0,3	12,41	121,85	0,11	-	-	21	60,45	18,8	1,56	
	ИТОГО:		27,42	20,51	195,05	794,84	0,2524	10,21	29,5314	127,51	342,08	85,52	5,38	
	ВСЕГО:		32,66	24,5	258,52	1111,91	0,4024	76,361	29,5814	178,43	411,861	116,97	7,03	

Примечание: настоящее меню составлено на основании «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного, В.А. Гутельяна, -М.: ДеЛипринт, 2011 г.