Утверждаю
Директор МКОУ СОШ № 14
Г.В Храмшина
30.12 2020 г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для организации питания учащихся (7 - 11 лет) общеобразовательных учреждений на зимний период 2021 года

Майский муниципальный район

Приме	Примерное 10-ти дневное меню и пищева	Примерное 10	Примерное 1	Примерное 10	Примерное 10-	Примерное 10-т	Примерное 10	Примерно	Примерное	Примерное	Примерн	Примерн	Примерн	Примерн	Примерн
	I неделя понедельник														
№ рец.		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. Цен.		Витамины			Мнеральные		вещества (мг)		
	завтрак 1 смена	г					B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe	
412	Рагу из курицы	230	18,14	18,92	20,89	326,40	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03	
	овощи в нарезке (огурец)	280	0,72	0,00	0,66	4,08	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
123	хлеб ржаной	80	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0,00	0,03		0,00	0,00	0,00	1,56	
301	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0,00	0,00	59,00		1,00	1,00	0,00	0,00	
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	55,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42	
1009	Фрукты свежие (яблоко)	185	0,31	0,00	15,65	63,84	0,00	10,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
			26,36	**28,39**	**45,44**	**592,87**	**0,29**								
	обед 2 смена														
58	Свекольник со сметаной	250/15	2,04	5,00	14,10	109,56	0,02	2,78	0,02		12,52	0,00	0,00	0,53	
412	Рагу из курицы	230	18,14	18,92	20,89	326,40	0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70	4,03	
33	Салат из свеклы с	280	1,66	4,18	8,19	77,10	0.05	9,80	0,00		27.93	18,50	41,96	1,31	
	зеленым горошком														
122	Хлеб пшеничный	80	3,35	0,35	25,15	117,15	0,14	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52	
868	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,01	1,08	0,00		6,40	0,00	3,60	0,18	
			26,19	**28,45**	**91,73**	**727,81**									

	I неделя вторник													
		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г					B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Гуляш с подливой	80/50	10,37	8,18	2,63	125,62	0,10	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	2,32
411	Каша пшенная гарнир	150	8,60	10,70	52,40	110,96	0,17	0,00	21,00		16,64	134,40	47,30	1,55
1011	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
122	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0.138	0,00	0,00		19,08	0,00	0,00	2,52
301	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0,00	0,00	29,50	1,00	2,00	0,00	0,00	
424	Яйцо отварное	1(40 гр.)	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
			29,98	**34,83**	**98,01**	**596,09**								
№ п/п	**обед 2 смена**													
208	Суп картофельный с	250	2,69	2,84	17,10	104,75	0,11	8,25	0,00		24,60	66,65	27,00	1,09
	макаронными изделиями													
	Гуляш с подливой	80/50	10,37	8,18	2,63	125,62	0,10	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	2,32
411	Каша пшенная гарнир	150	8,60	10,70	52,40	110,96	0,17	0,00	21,00		16,64	134,40	47,30	1,55
355	хлеб пшеничный	150	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0,00	0,03		14,00	0,00	0,00	1,56
123	Салат из свеклы(отварной)	280	1,43	6,09	8,36	93,90	0.02	9,50	0.00		35.15	40.97	20,90	1,33
33	Кисель фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,01	1,83	0,00		13,98	9,06	4,16	0,14
	Фрукты свежие (яблоко)	110	0,22	0,00	11,11	45,32	0,03	10,00	0,00		10,00	75,80	0,00	2,20
824	Печенье Аленка	30	1,60	4,80	12,60	98,65	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
			26,95	**28,29**	**115,48**	**749,20**								

	I неделя среда													
		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Птица тушеная с соусом	80/50	9,41	8,63	2,35	124,71	0,00	0,54	43,00		56,10	138,20	23,90	1,77
	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,17	263,95	0,00	0,00	0,00		15,60	0,00	0,00	2,08
122	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0.138	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52
	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0.04	0,00	0,00		10,40	0,00	0,00	0,46
943	Чай с сахаром и лимоном	200	4,51	1,14	7,71	55,14	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
			25,86	**25,20**	**76,43**	**631,96**								
	обед 2 смена													
170	Борщ из свежей капусты со	250/15	2,82	5,22	12,74	109,22	0,05	10,29	0,00		44.38	53.23	26,20	1,19
	сметаной													
	Птица тушеная с соусом	80/50	9,41	8,63	2,35	124,71	0,00	0.54	43.00		56.10	138,20	23.90	1,77
3	салат витаминный (капуста, морковь)	1/60	0,66	3,67	2,73	46,62	0,03	10,83	0,00	0,02	10,64	19,10	10,43	0,50
	Каша гречневая гарнир	150	8,55	7,23	41,17	263,95	0,00	0,00	0,00		15,60	0,00	0,00	2,08
	Хлеб пшеничный	150	20,00	0,35	25,15	117,15								
744	Компот из сухофруктов	200	30,00	0,00	23,40	97,60	0,00	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00	0.44
122	Фрукты свежие (яблоко)	185	57,00	0,30	23,20	100,30	0,00	10.0	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
			128,44	**25,40**	**130,74**	**859,55**								

	I неделя четверг													
		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г					B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
№ рец	Рыба запеченная	58	10,89	5,96	7,77	128,28	0,07	0,28	6.0		13,50	137.60	10,04	0,57
	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	0,00	18,69	0,00		43.74	0,00	28.77	1,08
	хлеб ржаной	80	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0,00	0,03		14,00	0,00	0,00	1,56
694	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	0.00	0,07	26.00		88.00	50,00	3,50	0.10
123	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0,00	0,00	59,00		1,00	1,00	0,00	0,00
42	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	112,44	0.02	0,00	0,08		33,00	67,50	10,50	0.40
301	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,20	0,00	10,10	41,20	0,00	10.0	0,00	0.60	16.00	11.00	8.00	2,20
			22,42	**25,40**	**58,61**	**608,32**								
	обед 2 смена													
355	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,51	20,55	156,59	0,23	5,81	0,00		38,08	87.18	35.3	2,03
	Рыба запеченная с соусом	80/50	10,89	5,96	7,77	128,28	0.10	3,35	0,01		52.11	238.46	59.7	0,96
1024	салат витаминный (капуста,морковь)	1/60	1,28	2,99	15,25	87,44	0,06	18,34	0,00	0,00	37,60	29,40	14,40	1,39
694	Пюре картофельное	187	3,44	5,51	22,31	152,59	0,00	18.69	0,00		43,74	0,00	28,77	1,08
122	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0,14	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	112,00	0,00	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00	0,44
	Фрукты свежие (банан)	135	1,20	0,30	23,20	100,30	0,00	10.00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
			27,40	**20,62**	**141,19**	**854,35**								

	I неделя пятница													
									Витамины			Мнеральные		вещества (мг)
		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		B1	C	A	E	Ca	P	Mq
	завтрак 1 смена	г												
	Жаркое по- домашнему	230	11,85	12,97	19,96	243,97		0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70
122	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15								
301	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01		0,00	0,00	59.00		1.00	2.00	0,00
122	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	0,00	14,92	59,68		0,00	3,14	0,00		0,00	0,00	0,00
355	Салат из свеклы	280	0,18	0,00	1,58	7,04								
744	Фрукты свежие (яблоко)	135	1,44	0,36	27,84	120,36		0,00	10,00	0,00	0.60	16,00	11,00	8.00
			16,86	**21,53**	**89,50**	**619,21**								
	обед 2 смена													
	Суп картофельный с гречкой	250	3,09	5,40	19,68	139,68		0,10	8,25	0,00		23,05	62,55	25,00
	Жаркое по- домашнему	230	11,85	12,97	19,96	243,97		0,21	8,97	24,00		31,10	337,00	65,70
	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0,138	0,00	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	112,00		0,00	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00
122	Салат из свеклы с	280	1,66	4,18	8,19	77,10		0,05	9,80	0,00		27,93	18,50	41,96
	зеленым горошком													
	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,24	0,00	12,12	49,44		0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00
	Печенье	30	1,35	4,20	16,42	108,88		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			22,58	**27,10**	**128,48**	**848,22**								

тем ежедневной однократной витаминизации первых или третьих блюд

питания проводится путем ежедневной

	II неделя понедельник													
		масса порции						Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
304	Плов из курицы	230	27,37	34,04	34,84	555,20	8,00	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
123	хлеб ржаной	80	2,64	0,48	0,48	72,40	0,07	0,00	0,03		14,00	0,00	0,00	1,56
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,100,
219	Какао с молоком	200	2,52	3,15	17,48	108,35	0,04	1,30	0,00		122,05	0,00	0,00	0,56
	салат витаминный	280	**34,62**	**40,03**	**53,00**	**766,35**								
	обед 2 смена													
208	Суп картофельный с	250	3,09	5,40	19,68	139,68	0,11	8,25	0,00		24,60	66,65	27,00	1,09
	макаронными изделиями													
304	Плов из курицы	230	27,37	34,04	34,84	555,20	8,00	1,26	60,00		56,38	249,13	59,38	2,74
	салат из капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00		37,37	27,61	15,10	0,51
122	Хлеб ржаной	80	3,35	0,35	25,15	117,15	0,14	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52
			35,22	**44,87**	**88,69**	**899,43**								
	II неделя вторник													
		масса порции						Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
759	Ленивые вареники со сметанным соусом	230/20	20,42	35,66	21,95	490,42	0,04	0,60	0,03		122,00	95,99	15,00	0,09
	Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	93,14	0,00	1,30	0,00		125,78	0,00	14,00	0,13
122	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0,14	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52
	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0,00	0,00	59,00		1,00	1,00	0,00	0,00
			26,93	**46,52**	**61,33**	**771,72**								
	обед 2 смена													
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3,17	5,43	21,47	147,43	0,10	7,54	0,00		26,45	71,95	25,90	0,98
	со сметаной													
33	салат из свеклы (отварной)	280	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
933	Гуляш из говядины	80	11,00	8,69	2,79	133,37	0,17	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	2,32
	Макароны отварные	150	5,76	0,83	31,14	155,07	0,00	0,00	0,00		14,28	0,00	0,00	0,95
591	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0,00	0,00	0,00		14,28	0,00	0,00	0,95
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0,00	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00	0,44
	Фрукты свежие (банан)	135	1,20	0,30	23,20	100,30	0,00	10,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
			26,32	**19,21**	**132,11**	**806,60**								
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	112,00	0,04	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00	0,44
122	Фрукты свежие (яблоко)	135	1,44	0,36	27,84	120,36	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	11,00	8,00	2,20
	Печенье	25	1,35	4,20	16,42	108,88	0.0	0.0	0.0		0,00	0,00	0,00	0.0
			3,83	**4,56**	**71,22**	**341,24**								

	II неделя четверг													
		масса порции						Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Рыба тушенная с овощами	80/50	14,32	5,79	2,68	120,11	0,05	0,96	3,75	12,88	84,25	10,00	0,54	4,03
	Пюре картофельное	78	3,44	5,51	22,31	152,59	0,00	18,69	0,00	43,74	0,00	28,77	1,08	
1011	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0,14	0,00	0,00	19,80	0,00	0,00	2,52	
694	Масло сливочное	30	0,04	7,85	0,05	71,01	0,00	0,00	59,00	1,00	,1,00	0,00	0,00	0,00
	чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	112,44	0,02	0,00	0,08	33,00	67,50	10,50	0,40	
219	Фрукты свежие(яблоко)	185	2,06	0,38	29,00	127,66	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	салат витаминный	280	0,40	0,00	1,62	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20
	Печенье	25	1,35	4,20	16,42	101,00	0,00	0,00	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	
705			**28,08**	**27,32**	**114,93**	**810,36**								
	обед 2 смена													
	Суп картофельный с рисом	250	3,09	5,40	19,68	139,68	0,08	6,03	0,00	19,96	50,64	21,10	0,75	
	Рыба тушенная с овощами	80/50	14,32	5,79	2,68	120,11	0.05	0,96	3,75	12,88	84,25	10,00	0,54	4,03
631	Пюре картофельное	150	3,44	5,51	22,31	152,59	0,00	18.69	0,00	43,74	0.00	28,77	44044,00	
244	хлеб ржаной	50	2,64	0,48	0,48	72,40	0.072	0.032	0,00	14,00	0,00	0,00	1,56	0,44
694	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	19,60	78,40	0.01	1,83	0,00	13,98	9,06	4,16	0.14	
123	Фрукты свежие(банан)	135	1,62	0,41	31,32	135,45	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20
	салат витаминный	280	0,40	0,00	1,62	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	25	1,35	4,20	16,42	108,88	0.0	0.0	0.0		0,00	0,00	0,00	0.0
			26,86	**21,79**	**114,11**	**815,91**								

	II неделя пятница													
		масса порции						Витамины			Мнеральные		вещества (мг)	
	завтрак 1 смена	г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
	Гуляш из говядины	80/50	10,37	8,18	2,63	125,62	0,10	1,28	0,00		24,36	194,69	26,01	2,32
	Рис отварной гарнир	150	3,84	6,46	38,63	228,02	0.09	0,00	0,02		39,14	168,00	0,02	0,83
221	Хлеб пшеничный	150	3,35	0,35	25,15	117,15	0.138	0.0	0,00		19,80	0,00	0,00	0,00
	Сыр твердый	10	2,09	2,36	0,20	30,40	0,00	0,07	26,00		88,00	50,00	3,50	0,10
631	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,70	112,44	0,02	0,00	0,08		33,00	67,50	10,50	0,40
			22,77	**20,59**	**84,31**	**613,63**								
	обед 2 смена													
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,82	5,22	12,74	109,22	0,05	10,29	0,00		44,38	53,23	26,20	1,19
	Рис отварной гарнир	150	3,84	6,46	38,63	228,02	0,09	0,00	0,02		39,14	168,00	0,02	0,83
122	Хлеб пшеничный	150	2,68	0,28	20,12	93,72	0,14	0,00	0,00		19,80	0,00	0,00	2,52
	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	23,40	97,60	0.0	2,21	0,00		11,11	0,00	0,00	0,44
3	салат витаминный (капуста,морковь)	280	1,28	2,99	15,25	87,44	0,06	18,34	0,00	0,00	37,60	29,40	14,40	1,39
686	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,22	0,00	11,11	45,32	0,00	10,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	25	1,35	4,20	16,42	108,88	0.0	0.0	0.0		0,00	0,00	0,00	0.0
			13,19	**19,15**	**137,67**	**770,20**								