

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
по Красногвардейскому району
Мэровского района

Республиканского управления
по Республике Крым

А.А.Гаркуша



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Восходненская
школа имени Ю.И.Уриворотова

И.С.Сидорова



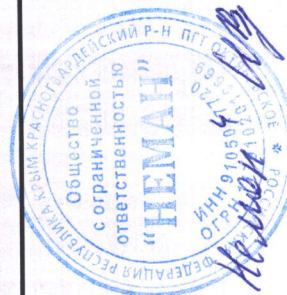
ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО

РАЙОНА : МБОУ « Восходненская школа »

День первый: понедельник
Неделя первая

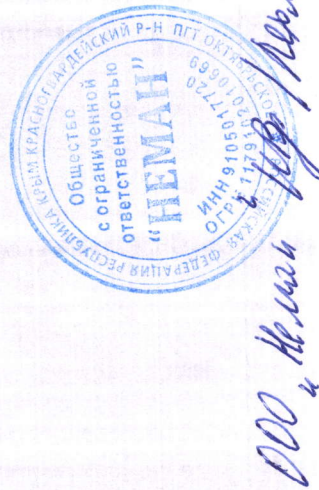
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность , (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
СРД 421	Хлеб пшеничный Сдоба обыкновенная	30 50	2,37 3,88	0,3 2,36	14,49 23,55	70,5 131	0,05 0,07	0 13	0 13	0,39 0,69	6,9 11	26,1 37	9,9 14,5	0,6 0,69
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого :		24,69	30,12	87,27	723	0,387	10,1	93	2,35	304,29	386,92	79,77	5,08



ООО "Неман" / Директор Н.П.

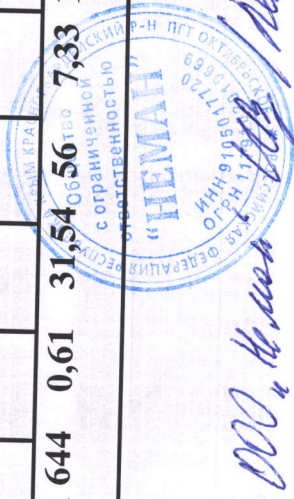
День второй: вторник
Неделя первая

Неделя первая																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В ₁		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13			
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48			
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65			
	Итого :		29,98	23,12	73,95	626	0,19	9,89	138,2	0,15	506,5	509,35	74,53	3,26			



День третий: среда
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
235	Шницель рыбный	100/10	13,84	15,34	9,14	230	0,06	4,1	56	5,82	71,38	220,7	38,78	3,08
312	Картофельное пюре Хлеб пшеничный	150 60	3,06 4,74	4,8 0,6	20,44 28,98	137,2 141	0,14 0,1	18,16 0	0 0	0,18 0,78	36,98 13,8	86,59 52,2	27,75 19,8	1 1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,2	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (банан/яблоки)	75	1,13	0,38	15,75	70,8	0,3	7,5	0	0,5	6	21	31,5	0,45
Итого :			23,24 21,19 90,21 644			0,61	31,54	56	7,33	150,86	395,29	126,23	6,31	



День четвертый: четверг
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
70/71	Овощи натуральн	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3	
279/331	Тефтели мясные в соусе	80/50	7,46	8,29	9,44	227,2	0,07	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73	
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2	
376 338	Чай с сахаром Фрукты свежие (яблоки)	200/15 75	0,07 0,3	0,02 0,23	15 7,35	60 35	0 0,02	0,03 7,5	0 0	0 0,15	11,1 12	2,8 8,25	1,4 6,75	0,28 1,65	
	Итого :		21,8	18,73	101,55	748	0,41	9,69	73	1,93	98,5	368,25	192,75	8,84	



ООО, Нелман 3 10/10/2018

День пятый: пятница
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
70/71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
210	Омлет натуральный	116	14,18	28,92	2,1	224	0,12	0,2	266,2	0,72	91	223,6	18,18	2,64		
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	30/5	3,32	8,9	0,15	95,1	0,05	0,1	133,1	0,36	45,5	111,8	9,09	1,32		
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	Итого :		23,25	38,53	47,81	532	0,3	6,05	399,3	2,14	179,4	434,9	59,27	8,83		



ООО "Неман" *И.В. Мельник*

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энерг ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70/71	Овощи натур	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2
376 338	Чай с сахаром Фрукты свежие (яблоки)	200/15 75	0,07 0,3	0,02 0,23	15 7,35	60 35	0 0,02	0,03 7,5	0 0	0 0,15	11,1 12	2,8 8,25	1,4 6,75	0,28 1,65
	Итого:		15,93	26,61	91,76	673	0,27	9,28	43,4	1,52	87,44	254,53	74,84	5,1

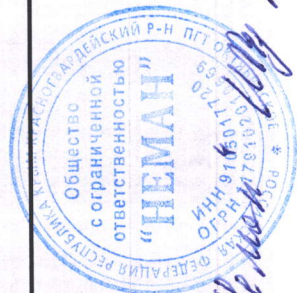


Doc. He was ³ / Dep. Secy U. B.

День седьмой: вторник
Неделя вторая

Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	26	0	132	75	5,25	0,15
121	Суп молочный с манной крупы	250	3,71	4,46	7,68	89	0,05	0,82	33	0	159,5	113,6	17,67	0,15
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	4,77	127,83	186,7	49,91	2,29
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:	-----		24,24	23,63	112,29	765,8	0,39	10,35	106,5	5,34	567,6	520,95	107,68	5,54



ООО «Неман» / 10.08.2010

День восьмой: среда
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70/71	Овощи натур	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	0,3	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1
410/46 376	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	75 200/15	9,22 0,07	5,48 0,02	29,18 15	202 60	0,08 0	0,04 0,03	34 0	0,96 0	50,8 11,1	90,2 2,8	21,6 1,4	0,9 0,28
СРД 338	Хлеб пшеничный Фрукты свежие (яблоки)	30 75	2,37 0,3	0,3 0,23	14,49 7,35	70,5 35	0,05 0,02	0 7,5	0 0	0,39 0,15	6,9 12	26,1 8,25	9,9 6,75	0,6 1,65
Итого:			25,17	15,83	91,11	614,75	0,35	31,21	39,82	4,25	168,35	388,13	122,93	5,58



ООО «Неман»
Директор И. В. В.

День Девятый: четверг
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
52	Салат из отв свеклы 60		0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79	
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54		29,74	40,95	10,5	0,87
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,75	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83		12,39	38,67	8,62	0,86
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,6
386	Ряженка/Кефир	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	1,6		248	184	28	0,2
	Итого :		22,71	25,74	68,15	701	0,21	5,03	116,4	5,98		318,3	314,2	70,44	3,32



ООО «Неман» / К. Р.

День десятый: пятница
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	5		В1	С	А	Е	12	7	Са	Р	Мg	Fe
70/71	Овощи натур.	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	0,3				
211	Омлет с сыром	110/10	14,34	23,54	2,04		278	0,08	0,26	290,41	0,66	209,2	249,8	209,2	249,8	17,46	2,2
243	Сардельки отварные со сливочным маслом	40/5	5,75	4,7	0,6		115,4	0,01	0	6,36	1,84	11,45	54,82	11,45	54,82	6,54	0,74
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	6,9	26,1	9,9	0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	10,5	47,4	14,1	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15		60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35		35	0,02	7,5		0,15	12	8,25	12	8,25	6,75	1,65
	Итого :		25,21	29,2	50,35		616	0,22	9,54	306,76	3,51	272,7	401,17	272,7	401,17	63,15	6,72



ООО, Неман / ИВУ / Итого к.р.