


СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального отдела
по Красногвардейскому району
Межрегионального управления
Роспотребнадзора по Республике Крым
и г. Севастополю


А.А. Гаркуша

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Восходненская
школа имени А.В. Жуборотова

Директор И.С. Зуйкина



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

В МБОУ « Восходненская школа » Красногвардейского района осень-зима 2020 г
(возрастная категория 12-18 лет)

День второй: вторник
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
ЗАВТРАК														
188	Запеканка рисовая с творогом и сушеным молоком	200/40	13,82	10,68	79,06	472	0,08	0,48	48	1,96	199,84	262,16	50,62	1,22
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
	Итого за завтрак:		17,92	14,22	96,66	591	0,14	2,04	72,4	1,96	352,04	386,76	71,92	1,7
ОБЕД														
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
243	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
290/331	Сосиска отварная с маслом	100/5	11,06	29,88	0,48	317	0,18	0	33,33	0,48	36,66	161,5	20	1,8
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	8,19	9,58	47,05	307,2	0,22	0	40	0,25	33,66	167,41	60,23	1,98
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
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
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,2	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		29,12	51,57	131,81	1120	0,653	17,92	73,33	6,95	179,08	522,75	160,67	9,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,04	65,79	228,47	1710	0,793	19,96	145,73	8,91	531,12	909,51	232,59	10,89



ООО, Неман
Альфонс К. В.

День третий: среда
Неделя первая

№	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										
ЗАВТРАК																								
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200/10	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0,77	146,77	221,3	44,33	2,34										
406	Пирожок с повидлом	100	5,5	4,99	59,23	304	0,087	0,22	16,1	2,21	19,08	59,09	21,17	1,06										
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28										
	Итого за завтрак:		14,21	16,07	118,55	676	0,227	1,21	70,9	2,98	176,95	283,19	66,9	3,68										
ОБЕД																								
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93										
279/331	Тефтели мясные в соусе	100/50	10,1	12,17	13,41	210,31	0,11	0,41	43,79	0,65	29,7	129	24,27	1										
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,068	0	20	0,98	14,63	46,1	10,34	1,03										
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8										
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										
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7										
	Итого за обед:		28,69	23,04	149,26	935	0,488	9,52	63,79	6,08	137,16	380,97	120,05	6,63										
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		42,9	39,11	267,81	1611	0,715	10,73	134,69	9,06	314,11	664,16	186,95	10,31										



ООО "Неман" *Иванов И. В.*

День четвертый: четверг
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74		
171	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,6	10,01	47,81	322,8	0,25	0	40	0,58	31,19	251,8	168,6	5,67		
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		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Итого за завтрак:		28,94	35,29	93,88	807	0,4	0,91	152,8	4,05	108,67	362,6	200,9	8,29		
ОБЕД																
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05		
234/33 0	Биточки рыбные	80/30	8,96	7,39	12,42	152,62	0,06	0,23	17,46	3,54	41,15	121,92	28,48	1,07		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,37	103,91	33,3	1,21		
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		
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		
421	Слоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	0,69	11	37	14,5	0,69		
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19		
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за обед:		29,44	22,15	165,24	997	0,73	40,25	30,46	8,76	201,96	480,03	162,02	9,78		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		58,38	57,44	259,12	1804	1,13	41,16	183,26	12,81	310,63	842,63	362,92	18,07		



ООО "Неман" *(Handwritten signature)*

День пятый: пятница
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
210	Омлет натуральный	116	21,27	43,38	3,15	224	0,18	0,3	399,3	1,08	136,5	335,4	27,27	3,96		
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		
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		
	Итого за завтрак:		29,72	47,58	45,26	465	0,34	1,86	423,7	1,89	306,1	533,5	72,57	6,21		
ОБЕД																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23		
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		
288/330	Птица отварная	100/30	23,84	28,12	2,24	357,75	0,11	4,71	110,85	0,91	57,94	253,17	29,81	2,67		
171	Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,49	9,24	46,66	287,37	0,06	0	27,79	0,3	20,23	97,83	33,12	0,7		
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		
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 за обед:		38,25	43,3	119,89	1032	0,4	21,14	138,64	5,06	177,7	531,2	137,96	10,07		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,97	90,88	165,15	1497	0,74	23	562,34	6,95	483,8	1064,7	210,53	16,28		



ООО "Неман" (Handwritten signature)

День седьмой: вторник
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220	8,19	9,58	47,05	334	0,22	0	40	0,25	33,66	167,41	60,23	1,98
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
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
	Итого за завтрак:		13,73	12,56	77,49	505	0,31	1,3	60	0,64	166,36	283,51	84,13	2,71
ОБЕД														
102	Суп с горохом	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
52	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69	35,41	40,56	20,65	1,31
290/33	Птица тушенная в соусе	100/50	21,3	20,02	3,51	279,95	0,068	0,65	41,7	0,83	45,06	135,91	26,31	1,91
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,6	10,01	47,81	322,8	0,25	0	40	0,58	31,19	251,8	168,6	5,67
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за обед:		43,21	41,99	115,62	1026	0,661	13,15	81,7	7,34	182,84	592,67	276,54	12,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,94	54,55	193,11	1531	0,971	14,45	141,7	7,98	349,2	876,18	360,67	15,7



ООО, «Неман»

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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	58	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
410/46	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	0,11	0,05	45,33	1,28	67,73	120,27	28,8	1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за завтрак:		18,47	18,05	86,29	580,33	0,19	1,25	103,33	1,8	212,6	241,26	50,5	1,95
ОБЕД														
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0	2,35	29,13	56,73	24,18	0,93
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	16	19,92	15,18	286	0,08	0,76	20,8	3,64	29,7	186,34	35,64	2,9
171	Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,52	7,88	47,12	277,2	0,036	0	40	0,28	19,97	98,26	33,47	0,704
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17	20,7	78,3	29,7	1,8
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,44	17,46	0,7
	Итого за обед:		32,28	34,24	159,78	1067	0,426	9,87	60,8	8,37	142,5	490,47	154,55	8,204
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		50,75	52,29	246,07	1647	0,616	11,12	164,13	10,17	355,1	731,73	205,05	10,154

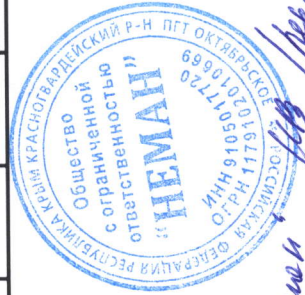


ООО, Неман
Альман А. В.

День девятый: четверг

Неделя вторая

№ 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													
ЗАВТРАК																											
294	Котлета рубленая из птицы	100/10	15,9	24,96	16,58	354	0,1	0,88	112,8	3,08	59,48	81,9	21	1,74													
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,068	0	20	0,98	14,63	46,1	10,34	1,03													
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													
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28													
	Итого за завтрак:		25,17	29,71	84,44	705	0,218	0,91	132,8	4,45	92,11	156,9	42,64	3,65													
ОБЕД																											
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,24	6,45	60,19	0,01	17,13	0	8,36	24,9	28,23	15,05	0,46													
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	0,22	44,37	103,91	33,3	1,21													
235	Шницель рыбный, натуральный	100/10	13,84	15,34	9,14	230	0,06	4,1	56	5,82	71,38	220,78	38,78	3,08													
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													
358	Кисель из сока натурального	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2,4	0	0,48	22,46	18,5	7,26	0,19													
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	0	0,2	16	11	9	2,2													
	Итого за обед:		25,87	30,33	127,45	898	0,47	65,8	56	18,19	227,76	483,9	143,94	9,12													
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,04	60,04	211,89	1603	0,688	66,71	188,8	22,64	319,87	640,8	186,58	12,77													



ООО, Немаи
16.11.2017

День десятый: пятница
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
ЗАВТРАК																								
211	Омлет с сыром	165/15	21,51	35,31	3,06	417	0,12	0,39	435,6	0,99		313,8	374,7	26,19	3,3									
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									
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28									
	Итого за завтрак:		25,93	35,99	42,57	600	0,22	0,42	435,6	1,8		342,3	451	51,59	5,35									
ОБЕД																								
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	10,94	103,75	0,05	10,68	0	2,4		49,73	54,6	26,13	1,23									
52	Салат из отварной	100	1,4	6	8,25	92,6	0,013	6,64	0	2,69		35,41	40,56	20,65	1,31									
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	90/5	9,7	26,8	0,43	285,3	0,16	0	30	0,43		33	145,35	18	1,62									
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,068	0	20	0,98		14,63	46,1	10,34	1,03									
СРД	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,9	43,47	211,5	0,15	0	0	1,17		20,7	78,3	29,7	1,8									
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2		14	14	8	2,8									
	Итого за обед:		27,84	43,06	121,66	999	0,461	21,32	50	7,87		167,47	378,91	112,82	9,79									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,77	79,05	164,23	1598	0,681	21,74	485,6	9,67		509,77	829,91	164,41	15,14									



ООО, Неман / *Ильинич И.В.*

Примечание:
Таблица взаимозаменяемости
Продуктов. Стр. 373-378.

Овощи натуральные свежие (огурцы)	50 гр.	Овощи маринованные (огурцы)
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Овощи маринованные (огурцы)	50 гр.	Овощи маринованные (помидоры)
Сухофрукты	20-40гр	Фрукты свежие
Молоко цельное	100гр-70гр, 7,7гр	Молоко сгущенное, сухое молоко
Яблоки свежие	100гр-90 гр	Сок яблочный
Яйцо кур	41гр-11,5	Яичный порошок
Мясо говядины	100гр-110гр	Куры 1-2 категории

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.:Дели принт, 2011. – 544 с.

Разработал : Лехман Ирина Васильевна



ООО «Неман»