

Согласовано
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Красноярскому краю

в г. Минусинске

_____ Т.И.Малегина.

Утверждено
Руководитель УО
администрации
Минусинского района

_____ И.П.Аликова.

Примерное 10-дневное меню для питания школьников МКОУ Кавказская СОШ № 8
(догоготовочные)

Возрастная категория: с 11 до 13 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	Эн.цен.к кал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
					ДЕНЬ 1									
	Завтрак													
№340-2004г. Лапшина В.Т.	Омлет натуральный с	200/9	17,40	18,12	6,42	256,00	0,08	0,36	400,00	186,80	3,29	25,45	2,64	
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20	
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб	15	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72	
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57	
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	

	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с	200	3,12	2,66	18,91	124,45	0,05	1,73	0,04	167,65	253,33	37,33	0,19
	Итого		20,43	30,63	55,03	756,01	0,29	1,81	45,08	275,27	446,50	94,06	2,62
	Обед												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	250/10	1,85	6,85	11,27	110,35	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
б/н	Шницель	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		39,88	27,34	103,24	663,80	0,44	29,01	219,73	177,37	635,36	219,99	5,26
	Полдник												
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех.карт), хим.состав и	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		10,66	10,47	54,61	383,30	0,09	6,00	47,00	250,51	12,60	33,00	0,47
	Всего за 2 день		70,97	68,44	212,88	1803,11	0,82	36,82	311,81	703,15	1094,46	347,05	8,34
						ДЕНЬ 3							
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша манная жидкая с маслом	200/6/20	6,00	8,20	29,30	215,00	0,06	0,22	0,00	125,48	157,27	13,29	0,40

ДЕНЬ 5													
Завтрак													
№321-2004г. Лапшина В.Т.	Пудинг гречневый протертый с	200/8,5	8,02	8,10	15,83	170,70	0,12	0,00	0,04	74,55	171,40	39,20	1,08
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14
	Колбаса	25	3,00	5,50	0,30	63,00	0,06	0,00	0,00	10,00	1,35	5,25	0,43
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		19,12	24,70	61,77	552,44	0,38	61,38	49,07	267,29	406,03	97,70	2,87
Обед													
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№44-2007г. Конь И.Я.,	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03
б/н	Котлета мясная	100	9,74	12,14	15,60	244,00	0,11	0,88	0,00	55,15	169,73	30,99	1,08
№516-2004г. Лапшина В.Т.	Макароны отварные.	180	6,43	0,67	1,03	168,96	0,07	0,00	0,001	10,81	80,60	32,04	9,37
№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		39,65	27,45	63,36	754,64	0,55	24,51	25,14	161,73	599,66	202,62	13,97
Полдник													
№318-2004г. Лапшина	Пудинг манный, с джемом	180/27	11,70	9,00	57,10	358,00	0,14	0,72	81,90	142,67	3,77	28,67	1,22

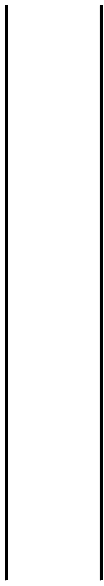
№707-2004г. Лапшина	Сок яблочный.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого		12,70	9,20	77,30	450,00	0,16	4,72	81,90	156,67	17,77	36,67	4,02		
	Всего за 5 день		71,47	61,35	202,43	1757,08	1,09	90,61	156,11	585,69	1023,46	336,98	20,86		
						ДЕНЬ 6									
	Завтрак														
№311-2004г. Лапшина В.Т.	Каша рисовая жидкая, с	200/6/20	4,99	8,18	30,22	214,37	0,07	0,23	48,86	121,67	192,51	49,80	0,40		
№693-2004г. Лапшина В.Т.	Какао с молоком.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	0,06	1,60	0,04	152,94	160,00	18,00	0,54		
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02		
	Сыр полутвердый	20	5	5,4	0	68,8	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57		
	Итого		18,27	25,44	70,86	584,23	0,25	1,91	93,89	297,61	372,79	80,05	1,86		
	Обед														
№43-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свежей капусты	100	0,87	4,77	8,35	82,35	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72		
№139-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с	250	5,13	5,35	16,13	129,25	0,15	5,83	0,03	50,28	109,38	40,30	1,80		
№487-2004г. Лапшина В.Т.	Птица отварная.	100	7,83	5,98	1,21	136,23	0,10	1,23	138,63	12,45	254,04	27,41	2,15		
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61		
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54		
	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72		
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57		

	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		36,46	28,28	52,84	750,55	0,66	50,10	148,53	144,90	391,15	147,73	11,74
№779-2004г. Лапшина	Булочка "Молочная"	100	8,80	2,20	50,30	257,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		14,86	8,77	71,11	429,00	0,10	7,20	47,00	246,00	12,60	33,00	0,32
	Всего за 7 день		86,85	68,20	164,88	1770,11	1,08	58,98	668,20	864,44	1479,42	252,38	16,08
	Завтрак												
№312-2004г. Лапшина В.Т.	Крупеник с пшеничной крупой, с	200/8	21,64	20,31	10,80	316,16	0,43	0,35	0,00	116,29	157,73	13,33	6,56
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136,00	0,08	1,20	42,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0	45	2,4	0,02	0,05	0,02
	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85
	Итого		36,57	35,24	45,41	654,16	0,67	1,67	87,00	390,59	406,75	59,58	7,96
	Обед												
№12-2011г. Могильный	Салат из кукурузы.	100	2,88	6,18	8,03	99,30	0,10	9,30	25,12	18,67	280,05	96,72	0,67
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	250/10	2,50	7,25	22,64	114,16	0,02	16,04	12,45	47,06	45,20	17,69	0,54
б/н	Шницель	100	14,98	4,48	9,73	108,33	0,10	3,05	31,00	48,83	184,00	56,00	1,05
№512-2004г. Лапшина В.Т.	Рис припущенный.	180	4,37	5,17	44,01	189,94	0,04	0,00	0,01	2,90	22,09	11,06	0,61

№639-2004г. Лапшина В.Т.	Компот из сухофруктов.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54	
	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72	
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57	
	Итого		40,53	27,74	114,61	667,61	0,43	34,47	68,58	168,65	533,22	197,67	4,70	
	Полдник													
№445.2, 1100 рецептур блюд (тех.карт),	Ватрушка с повидлом	80	4,60	3,90	35,20	213,30	0,01	0,00	0,00	4,51	0,00	0,00	0,15	
№685-2004г. Лапшина	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20	
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12	
	Итого		10,66	10,47	56,01	385,30	0,11	7,20	47,00	250,51	12,60	33,00	0,47	
	Всего		87,76	73,45	216,03	1707,07	1,21	43,34	202,58	809,76	952,58	290,25	13,13	
						ДЕНЬ 9								
	Завтрак													
№302-2004г. Лапшина В.Т.	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" с	200/6/20	8,14	9,81	35,50	263,22	0,20	0,51	0,03	136,94	313,74	39,88	1,66	
№692-2004г. Лапшина В.Т.	Кофейный напиток с	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,30	0,03	125,74	190,00	28,00	0,14	
	Хлеб	25	2,28	0,24	14,76	64,50	0,03	0,00	0,00	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	71,40	0,13	0,12	0,00	21,90	37,50	12,00	0,85	
	Апельсин.	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	4,00	34,00	23,00	13,00	0,30	
	Итого		16,99	13,90	85,29	535,46	0,44	61,93	4,06	324,58	583,74	97,08	3,28	
	Обед													
№50-2004г. Лапшина В.Т.	Салат из свеклы с сыром	100	1,78	8,83	20,30	164,70	0,06	4,68	8,38	40,00	36,32	19,68	0,72	
№138-2004г. Лапшина В.Т.	Суп картофельный с	250	2,50	2,80	17,00	93,25	0,10	8,25	0,03	25,90	67,40	26,68	1,03	

№44-2007г. Конь И.Я., Мосов А.В.,	Суп рыбный из консервов	250	4,80	3,80	8,50	86,50	0,03	10,58	163,60	55,78	147,34	40,01	1,10
№413-2004г. Лапшина В.Т.	Сосиска отварная.	100	10,40	20,00	0,80	195,00	0,03	0,00	0,00	25,00	139,00	15,00	1,80
№330-2004г. Лапшина В.Т.	Бобовые отварные.	180	16,56	1,62	28,62	206,00	0,42	0,00	1,80	84,60	192,60	75,60	5,94
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12,00	3,06	13,00	49,28	0,00	6,00	0,00	11,60	0,00	0,00	0,54
	Хлеб	20	2,10	0,90	8,70	54,80	0,08	0,00	0,00	25,00	1,12	8,20	0,72
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,70	8,50	51,80	0,09	0,08	0,00	14,60	0,76	8,00	0,57
	Итого		61,56	35,08	72,82	763,38	0,71	21,34	173,78	256,58	517,14	166,49	11,39
	Полдник												
№773-2004г. Лапшина	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	53,86	302,00	0,00	0,00	0,00	22,60	0,00	50,00	1,46
	Молоко	200	5,80	6,40	9,40	120,00	0,08	2,60	44,00	240,00	1,60	28,00	0,20
	Яблоко.	100	0,26	0,17	11,41	52,00	0,02	4,60	3,00	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого		13,86	12,69	74,67	474,00	0,10	7,20	47,00	268,60	12,60	83,00	1,78
	Всего		97,69	68,92	239,07	1881,03	1,18	41,16	280,97	899,34	960,86	373,09	16,21

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.



|

|

|

|

Vertical line 1

Vertical line 2





Vertical line 1

Vertical line 2

Vertical line 1

Vertical line 2



Vertical line 1

Vertical line 2

Vertical line 1

Vertical line 2

|

|