

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ №5

г.Волгодонска

И.В.Усова

« 30 » августа 20 14 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС
(ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции, г	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Неделя: первая														
1-день														
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62
374	Рыба, тушёная в томате с овощами	100/75	15,9	8,1	8,4	172,5	0,08	0,00	0,08	0,40	28,00	140,00	22,00	0,60
520	Картофельное пюре	1/180	2,63	5,63	18,25	136,25	0,20	7,40	0,01	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	100	1,8	2,34	3,78	42,6	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
Итого:			28,73	21,9	98,76	720,5	0,69	24,40	0,09	3,30	171,00	555,00	178,00	8,80
2-день														
140	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
443	Плов(из говядины)	50/165	21,6	11,8	37,2	350,0	0,08	2,80	0,08	0,80	6,60	312,00	38,00	3,20
78	Икра морковная*	1/60	1,44	4,56	7,80	79,2	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
Итого:			29,72	19,51	127,96	826,7	0,48	23,29	0,08	3,4	102,3	580	142	10,2
3-день														
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
388	Котлета рыбная	100	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60	0,90
516	Макаронные изделия отварные	1/150	4,37	5,12	23,37	183,75	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03
78	Икра свекольная*	1/60	1,44	4,56	7,8	79,2	0,02	3,96	0,00	0,00	23,40	88,50	10,80	3,96
685	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
Итого:			23,19	23,25	125,65	818,25	0,56	58,81	0,10	9,48	234,80	605,50	171,90	14,84
4-день														
139	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
413	Гуляш из говядины	100	15,13	16,66	2,14	219,1	0,17	0,00	0,06	0,22	21,70	133,50	16,50	1,30
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150	3,75	5,12	20,75	148,75	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
17	Салат из солёных огурцов с луком*	1/60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,02	5,50	0,00	0,00	23,00	28,00	13,00	0,60
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
Итого:			28,932	35,77	108,59	874,75	0,7	11,9	0,06	3,02	204,2	700,5	179	11,9
5-день														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАСС (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
140	Рассольник Ленинградский**	1/250	3	4,5	20,1	135,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
455	Котлета рубленая с белокочанной капустой	100	10,96	12,04	13,12	202,4	0,07	0,00	0,00	0,00	14,97	18,82	0,00	2,21
302	Каша гречневая вязкая с маслом	1/150	3,75	5,87	19,37	150,0	1,20	0,00	0,00	0,00	18,00	108,00	73,50	2,40
101	Горошек зелёный консервированный (порц)*	60	1,8	2,34	3,78	42,6	0,06	5,00	0,00	0,10	10,00	31,00	10,00	0,40
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
Итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51
6-день														
139	Суп картофельный с макаронными изделиями**	1/250	2,9	2,5	21	120,0	0,13	12,00	0,00	0,80	35,00	205,00	38,00	1,20
436	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,20	187,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
214	Капуста тушёная*	60	1,60	2,76	6,42	56,40	0,03	17,00	0,00	1,00	58,00	40,00	20,00	0,80
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00								
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,06	26,50	0,00	0,45	35,00	214,00	17,00	2,30
Итого:			31,69	26,62	110,78	821,0	0,51	29,40	0,03	5,00	225,00	589,50	171,00	9,60
7-день														
124	Щи из свежей капусты и картофеля	1/250	2,5	5,37	10,0	88	0,05	20,50	0,00	0,80	6,50	185,00	25,00	1,10
465	Тефтели из печени и риса	1/115/50	21,62	19,66	7,93	297,8	0,03	6,75	0,01	1,50	11,60	228,00	16,60	4,75
302	Каша пшеничная вязкая с маслом	1/150	3,8	5,12	20,8	148,75	0,12	0,00	0,00	0,00	33,00	148,50	36,00	2,55
	Огурец солёный*	100	0,8	0,1	1,7	13	0,32	8,00	0,00	0,00	36,80	38,40	22,40	0,96
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,00	0,00	0,00	2,00	32,00	59,00	62,00	4,00
Итого:			33,25	30,9	87,7	771,1	0,54	39,25	0,01	4,40	133,90	672,90	170,00	16,16
8-день														
124	Суп картофельный с бобовыми	1/250	6,2	5,6	22,3	167	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
488	Птица тушёная в соусе с овощами	100/125	18,65	15,37	6,02	235,5	0,09	6,00	0,03	1,20	40,50	159,00	37,50	1,35
78	Икра морковная*	60	1,44	4,56	7,80	79,2	0,03	3,09	0,00	0,00	16,70	0,00	0,00	0,60
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,2	0	35,8	142,0	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	4,00	4,00	0,80
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40
	Фрукты***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45
Итого:			31,27	26,86	118,78	858,2	0,60	55,24	0,03	4,68	236,20	581,00	176,50	12,85
9-день														

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЩИХ ОБЪЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ I-IV КЛАСС (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
135	Суп из овощей	1/250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	7,20	0,00	0,00	0,00	17,90	0,00	0,00	0,62	
492	Плов из птицы	100/135	16,2	15,8	36,2	358,0	0,08	2,80	0,08	0,80	312,00	66,00	312,00	38,00	3,20	
71	Винегрет овощной*	1/100	0,84	6,06	9,72	74,4	0,03	5,18	0,00	0,00	0,00	23,23	0,00	0,00	0,68	
639	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124,0	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,60	
	Кондитерское изделие печенье	1/50	3,25	18,31	34,13	84,2	0,04	0,00	0,01	0,00	45,00	14,50	45,00	10,00	1,10	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40		
	фрукты***	100	1,2	0,68	20,7	99	0,09	39,75	0,00	0,68	52,50	31,50	25,50	3,45		
итого:			27,87	45,9	170,71	974,1	0,53	55,33	0,09	3,28	231,33	487,10	154,90	14,05		
10-день																
110	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2	5,2	20,46	106	0,05	10,80	0,00	0,80	200,00	58,00	200,00	30,00	1,30	
388	Котлета рыбная	1/100	10,4	7,04	12,16	156,8	0,10	4,30	0,10	3,60	40,90	172,50	27,60	0,90		
516	Макаронные изделия отварные	1/180	4,34	5,12	29,37	183,8	0,08	0,00	0,00	2,60	16,00	46,00	10,00	0,03		
101	Икра кабачковая (порц)*	100	0,72	2,85	7,92	46,8	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80		
	Сок фруктовый	1/200	1,0	0	21,2	88,0	0,02	4,00	0,00	0,10	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	1/50	3,58	0,65	26,16	135,5	0,22	0,00	0,00	1,80	32,00	59,00	62,00	4,40		
итого:			25,04	28,84	110,5	782,9	1,62	19,80	0,00	2,80	146,97	430,82	183,50	13,51		
	среднее за 10 дней		26,14	28,24	104,4	802,81	0,65	23,79	0,05	4,18	173,28	536,14	162,02	11,00		

Примечание:

* - овощные закуски, салаты, овощи свежие следует корректировать с учетом сезонности, в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/24.3590-20

** Суп картофельный с макронными изделиями можно заменить на Рассольник "Ленинградский"