

Согласовано

С Территориальным отделом

Управления Федеральной

службы по надзору в сфере защиты прав потребителя

и благополучия человека по

Тамбовской области в городе Уварово, Уваровском,

Мучкапском, Ржаксинском и Инжавинском районах.



Утверждаю

Директор МБОУ «Красивская СОШ»

О.А. Конев



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ «КРАСИВСКАЯ СОШ»

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания учащихся 1-4 классов

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2.44	5.04	8.3	86.4	57	27	192	0.8	0	0.1	0.9	22
	Курица порционная	80	15.2	9	0.48	172	41	17	156	2	0.04	0.04	6.14	1.7
203	Макароны отварные с маслом	150	5.1	9.2	34.2	244.5	0.5	9	36	0.9	0	0.06	0.5	0.5
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	14	6	8	0.9	0	0	0.04	0
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0.4	0.4	9.8	47	35	19.8	24	4.8	0	0.6	0.6	22
	Итого		28.39	25.7	98.23	757.4	178.5	94.6	456	10.1	0.04	0.86	8.5	46.2

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6.08	4.56	16	130.4	43	44	266	1.9	0	0.2	1.1	6.2
271	Гуляш из говядины	80	9.72	18.56	7.32	234.8	17.58	17.87	0.001	1.91	0.3	0.01	2	0.22
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.9	41.8	266.7	24	135	204	4.5	0	0.2	2.4	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	24	16	22	0.8	0	0.04	0.28	0
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
	Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0.4	0.4	9.8	47	35	19.8	24	4.8	0	0.6	0.6	22
	Итого		30.43	32.48	136.77	952.4	174.58	248.47	556.001	14.61	0.3	1.11	6.7	28.42

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2.32	2	17.04	96	37	30	200	1	0	0.1	1.1	8.3
243	Овощное рагу с говядиной	150	4.4	27.8	2.1	305	42	12	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
340	Сок апельсиновый	200	1.4	0	25.6	108	14	4	4	1	0	0.02	0.1	2.8
707	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
	Итого		21.49	47.86	75.83	839.3	124	61.8	334	3.9	0	0.33	3.12	13.6

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Четверг	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	2.4	4.5	46.2	36	16	38	0.9	0.03	0.04	0.04	28.8
43	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6.08	4.56	16	130.4	43	44	266	1.9	0	0.2	1.1	6.2
551	Котлета куриная	80	12.88	12.08	12.08	209.6	35.2	20.8	72	1.76	0.02	0.06	0.16	0.15
294	Рис отварной рассыпчатый	150	3.6	9	35.6	244.2	9	26.4	59	0.72	0	0.03	0	0
304	Кофейный напиток с молоком	200	0.8	2.6	22.6	112	34	0	50	0	0	0.02	0.9	0.4
379	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
	Итого		29.91	32.7	121.23	891.9	188.2	123	525	5.98	0.05	0.41	2.52	35.55

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
Пятница	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0.57	0.06	2.04	11.7	35	13	476	0.5	0.03	0.03	0.02	18.1
1 неделя	Рассольник "Ленинградский"	200	2.4	3.6	16.08	108	39	32	209	1	0	0.1	1.1	75
71	Филе рыбы тушенная с овощами	100	10.6	5.4	5.6	115	79	39	222	1.1	0.01	0.1	2.2	0
96	Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.8	189	42	12	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
312	Молоко	200	0.6	0	31.4	124	24	16	22	0.8	0	0.04	0.28	0
349	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
	Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
	Итого		22.37	19.37	107.37	697.2	250	127.8	1059	5.3	0.04	0.48	5.52	95.6

Понедельник 2 неделя	№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
		Борщ из свежей капусты с картофелем и	200/10	2.96	13.12	10.48	84.96	64.2	36	36	1.6	0	0.04	0.7	0.9
	82	Тефтели из говядины	80	8.32	16	0.64	180.8	25	15	139	1.8	0	0.03	2.6	0
	243	Макароны отварные с маслом	150	5.1	9.2	34.2	244.5	0.5	9	36	0.9	0	0.06	0.5	0.5
	203	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0.2	0	28	112	0	4	4	1	0	0.02	0.1	2.8
	342	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
		Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
		Итого		21.63	40.38	103.77	771.76	120.7	79.8	255	6	0	0.21	4.22	4.2

Вторник	№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6.08	4.56	16	130.4	43	44	266	1.9	0	0.2	1.1	6.2
	551	Гуляш	80	8.46	4.32	2.72	82.56	9.5	8.5	137	0.7	0	0.07	0.8	2.1
	256	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.58	6.9	41.8	266.7	24	135	204	4.5	0	0.2	2.4	0
	171	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	14	6	8	0.9	0	0	0.04	0
	685	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
		Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	6	9.2	24	0.4	0	0.03	0.02	0
		Фрукты свежие/сок в индивидуальной упаковке 200 мл	100	0.4	0.4	9.8	47	35	19.8	24	4.8	0	0.6	0.6	22
		Итого		28.77	18.24	115.77	734.16	156.5	229.1	679	13.5	0	1.13	5.26	30.3

Среда 2 неделя	№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
		Суп вермишелевый с фрикадельками	200	2.32	2	17.04	96	37	30	200	1	0	0.1	1.1	8.3
	103	Котлеты рыбные любительские	80	9.84	12.16	11.85	195.2	45.88	38.28	0.32	1.46	0.01	0.003	0.32	2.8
	390	Картофельное пюре	150	3.15	8.25	21.8	189	42	12	90	1.2	0	0.15	1.6	2.5
	312	Сок фруктовый	200	0.1	0	21.2	88	3	30	36	1.4	0	0.04	0	8
	382	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
		Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	12	18.4	48	0.8	0	0.06	0.04	0
		Итого		20.46	24.47	102.34	717.7	164.88	135.28	390.32	6.16	0.01	0.383	3.36	21.6

Четверг 2 неделя		Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
№ рец															
		Щи из свежей капусты с картофелем и	200/10	2.44	5.04	8.3	86.4	57	27	192	0.8	0	0.1	0.9	22
88		Плов из птицы	230	18.63	18.17	41.63	411.7	44	33.6	156	3.8	0.04	0.04	2.24	1.4
291		Молоко	200	4.19	5	32.5	190	124	22	116	0.8	0.02	0.04	0.18	0.4
382		Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
		Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	12	18.4	48	0.8	0	0.06	0.04	0
		Итого		30.31	30.27	112.88	837.6	262	107.6	528	6.5	0.06	0.27	3.66	23.8

Пятница 2 неделя		Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
№ рец															
		Овощи свежие (огурцы/помидоры) /овощи консервированные	60	0.57	0.06	2.04	11.7	35	13	476	0.5	0.03	0.03	0.02	18.1
71		Рассольник "Ленинградский"	200	2.4	3.6	16.08	108	39	32	209	1	0	0.1	1.1	75
96		Жаркое по-домашнему	230	16.01	9.85	27.6	266.22	48	66	156	4.2	0	0.2	5.7	13.8
263		Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	24	16	22	0.8	0	0.04	0.28	0
349		Хлеб пшеничный	45	3.4	0.36	22.1	106	25	6.6	16	0.3	0	0.03	0.3	0
		Хлеб ржаной	25	1.65	1.7	8.35	43.5	12	18.4	48	0.8	0	0.06	0.04	0
		Итого		24.63	15.57	107.57	659.42	183	152	927	7.6	0.03	0.46	7.44	106.9