

СОГЛАСОВАНО:

н Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Красноярскому краю в г.Минусинске



Малегина Т.И.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ Субботинская СОШ
Им. Героя Советского Союза С.У.Кривенко



Свинцов П.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШУШЕНСКОМ РАЙОНЕ

Осенне-зимний период 1- 4 кл.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред.М.П.Могильного ..ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ

Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.
Сборник под ред. М.П. Могильного М.Дели Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.осенне-зимний период

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиски,сардельки отварные	80	4,7	7,5	22,04	87,9	0,09			118,5	81	10	0,9
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,6	19,1	34,2	99,4	0,06			212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	0,2		132	111	25,5	2
421	Сдоба обыкновенная	60	8,9	6,8	36	106,4	0,01	1,33	0,001	65	44	0,6	9
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	57	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,002	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11 лет													
46	Салат из св.капусты с яблоком	80	1,5	4,9	6,8	88,9	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	4,9	8,3	87,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	80/50	16,5	18	26,9	205,3	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9
171	Каша рассып.перловая	200	18,9	8,1	39,8	131	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0,9	12	144,2	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	1,8	1,9	3,2	124,2		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		69,44	78,07	217,4	1385,21							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2 день													
Завтрак 7-11 лет													
14	Масло сливочное	30	16,3	15,4	4	98,2	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
259	Жаркое по -домашнему	80/200	27,3	8,3	37	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
422	Булочка ванильная	60	5,8	8,3	34	109	0,01	10	0,002	139	96	18	14
388	Напиток из шиповника	200	0,53	0,1	21	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
67	Винегрет овощной	80	1,13	4,8	11,6	63,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
102	Суп с бобовыми	200	9	12	22	60	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
260	Гуляш из говядины	80	20,9	13,9	12	220	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
304/330	Рис отварной с осн.соус	200	3,6	13	48	98	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	фрукты	180	2,4	1,8	2,9	46	0,2	2,01		4,2	21,8	6,8	1,9
	итого		68,4	76,04	214,2	1361,2							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
3 день													
Завтрак 7-11 лет													
15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	80/50	28	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,9	23	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
383	Какао со сгущенным молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,2	0,01	1,25	0,002	158,6	133	29	1,4
421	Сдоба обыкновенная	75	8,59	9,5	36,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
40	Салат картофельный с зеленым горошком	80	1,2	40,5	10,5	83,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	3,9	6,3	71,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
229	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	28	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,3	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	2,5	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	Итого		42,86	46,2	193,24	1378,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
4 день													
Завтрак 7-11 лет													
223	Запеканка из творога со сг.молоком	150	19	21	63	278,2	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
6	Бутерброд с ветчиной	30/15	4,6	5,9	9,8	91,5	0,001	2,4	0,001	176	102	7,2	2
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	26	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
обед 7-11													
24	Салат из св. огурцов и помидоров	80	1,5	4,9	6,8	70,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,9	8,3	107,5	0,08	18,4	0,003	233	47	23	0,83
290	Птица тушеная в соусе /330	80/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	19,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
348	Компот из кураги	200	1,4	0,2	9,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,86	46,2	193,24	1358,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
5 день													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиски, сардельки отварные	80	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34	2,8
321	Капуста тушеная	200	37	8,3	68	96,3	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
415	Крендель сахарный	50	5,8	8,3	34	89,5	0,01	10	0,002	139	96	18	14
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	97,4	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
56	Салат овощной с яблоком	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,3	271	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
268	Котлеты из голядины с соусом 330	80/50	28	24	30	421	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные с маслом сливочным	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
349	Компот из сух/фруктов		0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,3	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
			42,86	46,2	193,24	1379,2							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
6 день													
Завтрак 7-11 лет													
291	Плов из птицы	200	17,1	21,2	42,2	278,2	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
421	Сдоба обыкновенная	60	8,9	6,8	36	106,4	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,3	0,01	1,25	0,002	158,6	133	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
66	Салат из моркови с изюмом	80	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
108	Суп картофельный с клецками	200	1,9	4,9	18,3	154,8	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
274	Зразы рубленые	80	14,7	17	29	202,9	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,5	2,33	29,3	106,4	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
342	Компот из св. яблок	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
ИТОГО			42,86	46,2	193,24	1265,68							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
			7 день										
Завтрак 7-11 лет													
223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150	19	21	63	171	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
ПР	Масло сливочное,Колбаса варенокопченая	15/30	4,7	7,5	22,04	117,9	0,09			118,5	81	10	0,9
424	Булочка домашняя	50	3,6	19,1	34,2	104,6	0,06	0,2		212,1	38	8,4	0,81
388	Напиток из шиповника	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17	6,6	0,22
обед 7-11													
67	Винегрет овощной	80	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью ,картофелем	200	9	12	22	87,3	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
229	Рыба тушеная с овощами	80	20,9	13,9	46	205,8	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц.пр.пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	18	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1278,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
8 день													
Завтрак 7-11 лет													
15	Сыр твердый	10	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Птица тушеная в соусе /330	80/50	14,7	17	21	243	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароньы отварные с маслом сливочным	200	12	11,2	24	251	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,01	10	0,002	139	96	18	14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
20	Салат из свежих огурцов	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
102	Суп с бобовыми	200	1,4	3,9	6,3	255,4	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	80	27,3	8,3	68	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капуста тушеная	200	37	8,3	68	96,3	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1378,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергет. ценность ккал	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Б1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
9 день													
Завтрак 7-11 лет													
174	Каша вязкая молочная из риса	200	17,3	18,2	60,9	104,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1
212	Омлет с колбасой	150	17,1	21,2	42,2	78,9	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05
3	Бутерброд с сыром	15/10	3,6	19,1	34,2	68,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	133	29,3	1,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,4	3,9	6,3	171,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	80/50	28	24	30	221,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
	ИТОГО :		42,86	46,2	193,24	1394,73							

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества (мг)			
			гр.	Б	Ж		У	ккал	Б1	С	А	Са	Р
10 день													
Завтрак 7-11 лет													
268	Котлета из говядины	80	7,4	7,5	10,7	139,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
1	Бутерброд с маслом	15/20	2,6	8,8	14,3	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
обед 7-11													
23	Салат из св.помидоров	80	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	200	7,3	8,1	24,1	191,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	80/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
309	Макароны отварные с маслом	200	13,5	22,33	29,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		42,86	46,2	163,5	1516,26							