

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора по Ленинградской области
в Задонском, Волковском, Тербуновском, Хлевенском районах

Абрамова Р.Н.

Р.Н. Абрамова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ села _____ Конь-Ковалев
Хлевенского муниципального района

ФИО Тамбовцев Вячеслав Владимирович

В.В. Тамбовцев



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для учащихся Хлевенского муниципального района
на 2020-2021 учебный год

для разновозрастной категории: 7-10 лет, 11 лет и старше

№ рек	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества							
		белки			жиры			углеводы		В1 лет и старше	В1 лет и старше	С лет и старше	А лет и старше	Е лет и старше	Са лет и старше	Р лет и старше	Р лет и старше	Мg лет и старше	Мg лет и старше	Fe лет и старше	Fe лет и старше						
		7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше													7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше	7-10 лет	11лет и старше
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
первая неделя																											
День № 1 Завтрак:																											
390	каша молочная пшенная с маслом	150/5	5,243	5,243	5,73	5,73	27,84	27,84		183,9	0,158	0,158	0,818	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15	84,6	84,6	127,7	127,7	20,5	20,5	20,5	1,03	1,03
	хлеб пшеничный	30	2,94	5,88	0,24	0,48	14,58	29,16	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0,384	0,77		11,65	23,3	19,5	3	3	0,05	5,143	0,33	0,66
	1 масло сливочное	10	0,02	0,02	7,2	7,2	0,99	0,99	66	66	0,001	0,001	0	0	0,04	0,04	0,1	0,1	2,4	2,4	3	3	0,05	0,05	0,05	0,02	0,02
943	чай с сахаром с лимоном	200/15/11	0,2	0,2	0	0	19,39	19,39	92	92	0	0	4	4	0	0	0	0	14	14	14	14	1	1	1	0,01	0,01
	Итого		8,403	11,343	13,17	13,41	61,9	76,48	413,3	484,7	0,219	0,279	4,818	4,818	0,077	0,077	0,634	1,02	112,65	124,3	164,2	183,7	24,124	26,693	1,39	1,72	
Обед:																											
40	винегрет овощной	100	3,3	3,3	2,3	2,3	7,3	7,3	55,1	55,1	0,027	0,0265	17,11	17,11	0	0	1,729	1,729	55,29	55,29	40	40	20,594	20,594	0,81	0,81	
197	рассольник со сметаной	200/10	2,29	2,79	7,34	8,93	16,4	20,3	129,7	159	0,032	0,04	1,66	2,06	0,006	0,006	0	0	41,06	59,2	183,8	228	18	22,5	0,4	0,5	
688	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,75	6,75	9,23	9,23	57,75	57,75	202,5	202,5	0,09	0,09	0	0	0,02	0,02	0	0	12	12	47,18	47,18	7,5	7,5	7,5	0,75	0,75
608	котлета говяжья	50	8,33	8,33	12,9	12,9	8,2	8,2	192	192	0,075	0,075	0	0	0,013	0,013	0,94	0,94	22	22	75	75	14,56	14,56	0,6	0,6	
868	компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0,6	0	0	31,4	31,4																			
									124	124	0	0	15,4	15,4	0	0	0	0	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2	
	хлеб пшеничный	50	4,9	4,9	0,4	0,4	24,3	24,3	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0,64	0,64		19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55	
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,33	3,262	0,31	0,43	13,44	18,816	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0,6	0,84		16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86	
	кондитерское изделие	50	1,6	1,6	1,4	1,4	40,05	40,5	175	175	0,02	0,02	0	0	0	0	0	0	5	5	16,5	16,5	1	1	0,3	0,3	
	итого		30,1	31,532	33,88	35,59	198,84	208,566	1062,63	1118,06	0,414	0,4495	34,17	34,57	0,039	0,039	3,909	4,149	186,77	211,31	471,48	540,28	86,944	95,444	5,94	6,57	

[illegible]

№ рек	наименование блюда	Питательные вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		белки					жиры					углеводы					7-10 лет и старше	11 лет и старше	7-10 лет и старше	11 лет и старше	7-10 лет и старше	11 лет и старше	7-10 лет и старше	11 лет и старше	7-10 лет и старше	11 лет и старше	7-10 лет и старше	11 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		7-10 лет		11 лет и старше		7-10 лет		11 лет и старше		7-10 лет		11 лет и старше		B1	C	A													E	Ca	P	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
№ рек	наименование блюда	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше</

[illegible]

№ реп	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины				Минеральные вещества											
		7-10 лет	11 лет и старше	белки	жиры	углеводы	7-10 лет	11 лет и старше	В1	В11	С	А	Е	Е	Са	Ca	P	P	Mg	Mg	Fe	Fe		
				7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	7-10 лет	11 лет и старше	
45	День № 8 Запеканка:																							
390	каша геркулесовая	150/5	150/5	5,1	5,1	6,53	15,9	102,2	102,2	0,158	0,158	0,818	0,037	0,037	0,15	0,15	84,6	84,6	127,7	127,7	17,5	17,5	1,03	1,03
	молоком с маслом	60	60	2,94	5,88	0,24	0,48	71,4	142,8	0,06	0,12	0	0	0	0,384	0,77	11,65	23,3	19,5	39	2,574	5,143	0,33	0,66
	хлеб пшеничный	200/15	200/15	0,2	0,2	0	0	60	60	0	0	0,02	0	0	0	0	11,2	11,2	1,6	1,6	1	1	0,21	0,21
943	чай с сахаром			8,24	11,18	6,77	7,01	233,6	305	0,218	0,278	0,838	0,037	0,037	0,534	0,92	107,45	119,1	148,8	168,3	21,074	23,643	1,57	1,9
	Итого																							
	Обед:																							
317	салат из столовой свеклы	100	100	1,6	1,6	6,08	8,38	96	96	0,02	0,02	9,5	0	0	2,74	2,74	37	37	30,2	30,2	22	22	1,33	1,33
206	суп гороховый	200	250	6,64	8,3	5,1	6,38	167	208,8	0,23	0,288	5,81	7,263	0	1,94	2,43	38,08	47,5	87,17	108,96	35,3	44,125	2,03	2,537
601	плов из говядины	150	150	15,16	15,16	14,24	14,24	316,4	316,4	0,06	0,06	0	0	0	0,5	0,5	20,39	20,39	174,1	174,1	49,81	49,81	2,48	2,48
868	компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	124	124	0	0	15,4	0	0	0	0	16	16	15	15	11	11	1,2	1,2
	витаминизированный	50	50	4,9	4,9	0,4	0,4	119	119	0,1	0,1	0	0	0	0,64	0,64	19,42	19,42	32,5	32,5	4,29	4,29	0,55	0,55
	хлеб пшеничный	50	70	2,33	3,262	0,31	0,43	65,33	91,46	0,07	0,098	0	0	0	0,6	0,84	16	22,4	61,5	86,1	10	14	1,33	1,86
	хлеб ржано-пшеничный	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	40	40	0,04	0,04	60	0	0	0	0	34	34	23	23	13	13	0,3	0,3
	фрукты			32,13	34,722	26,33	27,73	927,73	995,66	0,52	0,606	90,71	92,163	0	6,42	7,15	180,89	196,71	423,47	469,86	145,4	158,225	9,22	10,257
	Итого																							
	Всего при 2-х разном питании			40,37	45,902	33,1	34,74	1300,66	1300,66	0,738	0,884	91,55	93,001	0,037	6,954	8,07	288,34	315,81	572,27	638,16	166,474	181,868	10,79	12,157

[illegible]

№	рецидив	наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины		Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			7-10 лет	11 лет и старше	белки	жиры	углеводы	7-10 лет	11 лет и старше	В1	В2	С	А	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Дети № 11 Загтракс																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</

[illegible]

