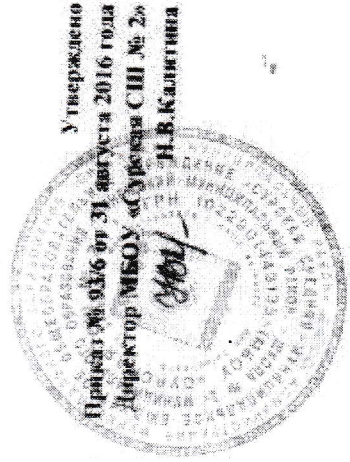


3/2 на завтрак



Примерное десятидневное меню для организации питания школьников МБОУ «Сурская СШ № 2»

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-18 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
I ДЕНЬ														
Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городецк														
11/94	каша молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,02	192,17	156,05	23,52	0,30
	масло сливочное	7	0,6	82,5	0,9	52,50	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	батон	50	7,7	2,67	53,2	267,63	0,16	0	0	1,5	26	2,3	34	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		19,94	97,67	95,20	643,57	0,28	2,29	36,80	1,54	313,33	175,29	85,52	3,90
Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк														
10/87	винегрет	80	2,61	8,19	18,4	86,75	1,06	11,05	0	5,4	60,7	121,04	34,94	0,9
2/22	суп картофельный на мясном бульоне	230	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
13/111	тефтели	160	17,64	19,49	16,47	161,85	0,05	0,8	0,01	0,5	19,03	236,0	31,22	1,99
1/7	картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	43,50	16,50	1,00
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		63,88	85,96	160,70	644,54	1,46	27,51	0,18	8,36	324,39	856,22	234,64	47,91

2 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городецк

2/16	омлет натуральный	120	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
3/38	сдоба	80	15,48	15,9	86,11	312,46	0,08	0,05	0,09	2,3	80,84	86,18	28,85	0,91
	ИТОГО:		30,92	32,12	98,48	567,28	0,38	1,54	0,35	2,92	503,08	187,25	73,34	2,29

Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк

2/21	салат из капусты с огурцами	80	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63
5/51	рассольник на мясном бульоне	200	21,38	41,9	32,24	79,58	0,1	7,3	0,008	1,0	62,6	221,5	46,18	0,88
1/6	котлета мясная	100	17,44	15,78	17,5	127,78	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
7/66	рис отварной с овощами	180	4,50	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,48	0,84
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	43,50	16,50	1,00
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		52,70	72,14	173,70	794,46	0,33	18,16	4,97	9,97	504,63	791,67	219,03	46,43

3 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городецк

1/64	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
2/24	макаронны отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		24,21	17,82	186,76	784,06	0,3	5,74	0,085	5,43	231,44	288,5	147,7	5,77

Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк

9/82	салат овощной из моркови	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5,0	136,59	151,15	1,35	1,35
------	-----------------------------	----	------	------	-----	--------	------	------	------	-----	--------	--------	------	------

13/112	щи из свежей капусты на мясном бульоне	230	21,68	41,34	27,38	48,30	0,06	19,74	0,02	1,14	71,8	221,5	41,6	0,62
10/90	каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
	гуляш из отварного мяса	100	25,16	19,42	12,71	148,26	0,03	0,36	0,003	0,57	79,08	221,07	38,89	1,78
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	43,50	16,50	1,00
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО		68,60	76,49	160,25	709,41	0,49	37,59	13,86	21,31	557,15	818,57	295,02	19,97

4 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городец

	сырники творожные	150	24,14	16,1	39,6	239,86	0,08	2,56	0,16	4,2	465,08	179,46	62,28	4,72
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	фрукты (яблоки)	100	0,41	0,0	21,0	46,0	0,01	13,0	0,0	0,03	16	0,3	9	2,2
	ИТОГО		30,75	22,5	70,0	403,46	0,35	16,76	0,2	4,25	721,08	280,76	98,28	7,02

Обед Сурская средняя школа, ГИД СП Начальная школа-детский сад д.Городец

18/142	салат из огурцов, помидоров	80	3,98	10,13	23,8	83,29	0,05	14,2	0	0,5	118,8	133,5	26,99	0,75
3/32	суп-пюре гороховый	200	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12
5/53	рыба тушеная	180	19,47	14,97	16,9	110,21	0,01	4,32	0,01	0,37	98,58	237,8	27,65	0,74
19/152	капуста тушеная	180	9,32	17,35	16,8	122,63	0,02	3,4	0,04	5,3	96,87	206,07	22,01	1,24
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		71,59	72,0	208,22	840,24	0,48	27,38	0,11	9,53	643,25	1027,1	208,87	6,65

5 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городец

13/108	каша овсяная молочная	180	6,66	11,0	22,64	216,2	0,1	0,90	0,26	0,2	190,82	0,34	47,36	0,9
1/2	какао	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	1,4	0,02	0,02	420,0	102,7	42,0	0,14
6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
	ИТОГО		24,49	42,14	84,5	769,21	0,35	2,83	0,47	0,22	1020,2	104,83	114,09	2,79

Обед Сурская средняя школа, ГИД СП Начальная школа-детский сад д.Городец

1/77	суп рыбный	200	32,1	25,4	29,5	135	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265,6	52,24	0,68
1/6	котлета рубленая	100	17,71	15,91	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
1/7	пюре картофельное	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74

	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	43,50	16,50	1,00
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО		73,88	52,19	175,91	699,45	0,39	17,48	0,21	3,73	412,83	740,06	233,59	16,52

6 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городенк

13/108	Каша манная молочная (жидкая)	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,02	192,17	156,05	23,52	0,30
15/123	салат из моркови	80	1,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	0	0,04	36,59	0,24	21,52	1,17
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
	ИТОГО		21,0	22,26	142,80	695,52	0,30	7,1	36,76	2,28	369,92	319,23	120,04	3,27

Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городенк

20/156	салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	80	3,65	7,09	8,5	90,05	0,03	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58	0,59
18/143	борщ со сметаной на курином бульоне	200	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1,0	79,14	263,6	44,78	0,88
19/151	фрикадельки мясные	100	17,04	21,24	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,5	78,82	248,0	28,16	2,29
2/24	макаронны отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	43,50	16,50	1,00
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО		56,96	76,82	158,46	764,30	0,31	36,49	0,10	6,15	438,13	814,48	190,15	47,71

7 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городенк

2/16	омлет	120	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
3/30	салат овощной с растительным маслом	80	1,14	7,15	7,86	100,35	0,03	19,07	0	0,04	41,92	0,54	1,0	17,51
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75

		ИТОГО	27,41	48,11	71,73	783,54	0,34	20,79	0,45	0,84	729,7	19,44	71,22	20,74
Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк														
3/30	салат овощной с растительным маслом	80	1,14	7,15	7,86	100,35	0,03	19,07	0	0,04	41,92	0,54	1,0	17,51
2/22	суп картофельный на курином бульоне	230	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
185	Капуста тушеная	150	2,75	6,48	34,52	213,53	0,23	31,50	0,15	0,1	21,96	119,59	43,99	1,73
	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	0,04	0	20,40	241,17	16,25	5,10
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	0,68	48,8	1,0
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		51,80	82,27	123,08	823,11	6,88	89,1	0,31	1,64	253,02	631,92	198,38	26,68

8 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городецк														
13/108	каша молочная с вермишелью	180	6,66	11,0	22,64	216,2	0,1	0,9	0,26	0,2	190,82	0,34	47,36	0,9
	пирожок с повидлом	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО		24,36	28,08	79,46	645,6	0,44	2,94	0,37	2,52	511,72	187,52	97,64	2,12

Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк														
2/21	салат из капусты с огурцами	80	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63
1/5	щи из свежей капусты на мясном бульоне	230	21,68	41,34	27,38	48,3	0,06	19,74	0,02	1,14	74,8	221,5	41,6	0,62
13/112	каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5,22
4/42	гуляш из печени	60	16,4	15,63	12,43	117,99	0,07	0,85	0,03	0,6	74,92	313,54	43,6	0,66
	хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0,08	0	0	1,38	11,50	0,68	48,8	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	1,0
	ИТОГО		59,22	72,75	157,97	669,11	0,54	40,45	0,09	21,34	602,64	829,91	355,18	10,43

9 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная –школа детский сад д.Городецк														
2/24	макаронные отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
14/117	сосиска отварная	100	16,0	22,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
6/56	бутерброд с сыром	80	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2

ИТОГО		41,88	59,29	86,78	1012,24	0,33	6,03	0,275	3,37	542,16	143,83	76,06	3,66
Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк													
164	салат из свеклы	80	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44
177	суп рыбный	200	33,0	25,4	29,5	135,0	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265,0	53,34
7/65	курица отварная	100	21,64	14,46	21,03	130,82	0,07	0,85	0,03	0,57	84,92	243,4	33,6
1/7	картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	2,2	46	146	47	1,6
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8
	ИТОГО		83,15	52,81	242,96	895,11	0,475	14,91	0,14	4,55	439,56	857,54	275,02
	ИТОГО												48,98

10 ДЕНЬ

Завтрак СП Начальная школа-детский сад д.Городецк													
8/69	затеканка творожная	180	28,32	16,38	19,76	339,74	0,12	1,12	0,2	0,5	321,96	0,9	42,96
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0
	пирожок с повидлом	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28
	ИТОГО		46,02	33,46	76,58	769,14	0,46	3,16	0,31	2,82	642,86	188,08	93,24

Обед Сурская средняя школа, ГПД СП Начальная школа-детский сад д.Городецк													
20/156	салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	80	3,65	7,09	8,5	90,05	0,03	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58
18/143	борщ со сметаной на курином бульоне	200	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1,0	79,14	263,6	44,78
2/24	макаронны отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33
8/76	котлеты рыбные	100	25,23	10,59	8,47	132,11	0,02	0	0,01	0,37	93,9	273,6	123,8
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28
	ИТОГО		71,91	74,64	201,75	944,04	0,37	36,89	0,115	6,84	481,87	958,84	295,49
	ИТОГО												4,45

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, разработанного в рамках программы «Арсал здоровья» и заключения ГУ НИИ гигиены питания РАМН.

Рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий разработаны в данной программе и представлены в таблице №48, номера технологических карт указаны в соответствии с вышеуказанной таблицей.