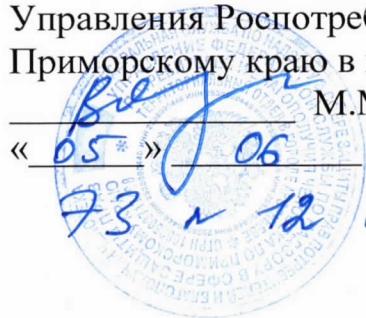


Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Приморскому краю в г. Арсеньеве

М.М. Вязовик
« 05 » 06 202 0 год



Директор МКОУ СОШ № 4
Г.Н. Филаретова
« 05 » апреля 202 0 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании приготовляемых блюд для обучающихся детей с 11 лет и старше в осенне-зимний и весенний периоды.

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина. , Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина. «Хлебпродинформ», 2004.

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 день Завтрак	350 (1)	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250/10	4,75	11,5	37,63	301,4	0,5	1,4	-	-	148	226	25	0,7	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2	
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16	
		ИТОГО:			16,75	21,3	78,33	604,2	0,7	7,66	0,401	1,34	405,8	411,5	90,4	2,26
Обед	184 (1)	Борщ с мясом и со сметаной	250/12,5/10	3,04	9,44	15,54	131,8	0,103	11	37,1	-	67	70	31	1,3	
	404 (1)	Горбуша припущенная	100	24,72	5,48	0,6	150,25	0,025	0,16	-	0,09	29,2	130	13	0,8	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом	200	5,6	14,7	38,7	268	0,29	17,3	-	-	80	121,3	80	1,87	
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8	
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8	
		ИТОГО			38,5	30,34	124,34	854,05	0,61	45,79	38,96	2,79	333,9	559,7	219,3	8,37
		ВСЕГО			54,3	51,64	202,67	1458,25	1,31	53,45	39,361	4,13	739,7	971,2	309,7	10,63
		СООТНОШЕНИЕ			1	0,95	3,73						1	1,31		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2 день Завтрак	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	115/50	6,39	6,97	10,38	132	0,09	4,67	0,126	0,67	52	121	57,3	2,03	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200/008	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:			19,27	15,7	113,24	561,5	0,17	8,67	0,427	1,65	91,7	220,8	102,5	4,56
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	555 (1)	Котлета говяжья	100	15,9	18,2	4,0	347,5	0,05	-	-	-	51,2	49	33,75	1,9	
	330(2)	Горох отварной	200	12,46	8,2	31,2	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:			38,75	39,25	108,94	994,16	1,753	14,1	1,949	5,46	273,4	402,5	226,05	13,4
		ВСЕГО			58,02	54,95	222,18	1555,66	0,923	22,77	2,376	7,1	365,1	623,3	328,55	17,96
		СООТНОШЕНИЕ			1	0,95	3,83						1	1,7		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день Завтрак	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75
	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	59	21	0,7
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-
		ИТОГО:		14,85	15,1	67,46	425,2	0,28	17,29	3,261	3,78	133,83	184,6	74	2,45
Обед	222 (1)	Суп – лапша домашняя с курой	250/12,5	3,9	7,2	32,4	194,6	0,12	0,6	0,2	0,4	25	56,2	18,1	1,3
	561/667 (1)	Тефтели с соусом	100/80	18,5	19,1	12,6	301	0,25	2,1	-	-	55	146	47,5	2
		Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	11,2	43,2	351,8	0,1	-	-	4,6	24	31	98	3,2
	107 (1)	Салат картофельный с огурцами	100	1,7	3,2	8,6	71	0,1	11	-	2,1	48	78	19	0,7
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	742(1)	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	55	0,03	6	0,01	0,47	24,7	14,3	11,7	2,99
		ИТОГО:		39,5	41,25	156,9	1187,9	0,78	25,7	0,23	9,82	243,7	502,5	255,3	13,19
		ВСЕГО:		54,35	56,35	224,36	1613,1	1,06	42,99	3,491	13,6	377,53	687,1	329,3	15,64
		Соотношение		1	1,04	4,12						1	1,82		

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день Завтрак	214 (1)	Суп картофельный с горохом	250	9	6	16,1	164	0,3	1	2,9	3,8	76	93,8	40	2,2
	769 (2)	Булочка Домашняя	100	7,5	13,2	54,9	374	0,11	-	0,02	8	46,8	101	13	1,3
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		16,7	19,2	82,2	590	0,41	5	3,22	11,8	124,8	197,9	55	3,7
Обед	186 (1)	Борщ картофельный с курой и со сметаной	250/12,5/10	6,04	10,1	16,14	184,56	0,103	11,1	0,379	-	87,8	103,2	31	1,3
	443 (2)	Плов из говядины	300	24,48	26,7	79,2	524,4	0,96	1,9	1	9,5	73	189	76	3,9
	49(2)	Салат из моркови	100	1,2	0,17	14,3	63,5	-	1,83	1,83	0,5	75,7	45,5	31,3	0,8
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
	756 (1)	Компот из яблок с черносливами	200	0,6	0	28,9	118	-	5,4	-	-	12	4,9	4	0,8
		ИТОГО		35,82	37,52	159,3	1083,46	1,243	20,23	3,219	12,2	295,5	500,6	191,3	9
		ВСЕГО		52,52	56,72	241,5	1673,46	1,653	25,23	6,439	24	420,3	698,5	246,3	12,7
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,08	4,6						1	1,66			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
5 день Завтрак	234 (1)	Суп молочный с вермишелью	250	7,41	7,3	32,1	231	0,3	1	-	-	102,4	10,6	1	0,4	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1	
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	
		ИТОГО		15,16	19,55	79,59	587,3	0,465	1,86	0,034	2,37	338,4	269,5	58	2,7	
Обед	212 (1)	Суп картофельный с гречкой и курой	250/12,5	8,5	9	20,7	125	0,1	8,25	0,205	1,22	26	89	32	1,9	
	343(1)	Каша пшённая рассыпчатая	200	8,53	6,4	56	327,2	0,26	-	-	0,12	195	173	42	1,24	
	555 (1)	Котлета из свинины	100	14,6	15	6,2	246	0,05	-	-	-	26,25	162,5	27,5	1,5	
	667 (1)	Соус красный на м/б	75	1,11	2,4	8,7	48,1	-	0,5	-	-	12,8	19,2	8,2	0,3	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	754 (1)	Компот из св. яблок	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО		37,88	37,35	152,16	1033,5	0,6	24,65	0,405	5,14	355,88	647,5	177,7	8,69	
	ВСЕГО		53,04	56,9	231,75	1620,8	1,065	26,51	0,439	7,51	694,28	917	235,7	11,39		
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07	4,36						1	1,32				

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
6 день Завтрак		Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/010													
	345 (1)			8,5	10,5	39,5	297,5	0,5	1,6	-	-	67	100	25	0,6	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
	-	Сыр	15	3,5	4,4	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08	
	848 (1)	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1	
		ИТОГО		19,65	18,9	86,9	633	0,68	2,54	0,071	2,12	432	437	82	1,78	
Обед	206 (1)	Рассольник Ленинградский с курой и со сметаной	250/12,5/10	4,25	9,1	19,84	157,36	0,103	12,1	0,009	-	38	37,2	31	0,8	
	533 (1)	Печень тушеная в соусе	100/100	16	16,25	10,25	286,3	0,19	12,18	11,25	-	17,5	140	16	4,7	
	343 (1)	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	5,73	40,5	179,5	0,13	-	-	2	237	180	25,2	1,2	
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
			ИТОГО:		31,75	35,63	128,19	924,66	0,603	44,98	11,449	5,95	380	598,98	149,2	10,9
			ВСЕГО		51,4	54,53	215,09	1557,66	1,283	47,52	11,52	8,07	812	1035,98	231,2	12,68
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,06	4,18						1	1,28			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7 день Завтрак	210 (1)	Суп из овощей с говядиной	250/12,5	11,09	7,58	28,65	143,2	0,2	12	2,2	-	65,6	61,97	38	1	
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	60	0,9	3,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	22,7	22,07	7,8	0,6	
	833 (1)	Чай с молоком	200	1,5	1,4	16,7	81	0,1	0,6	-	-	66	46,8	12	-	
		ИТОГО:			18,29	12,98	79,75	419	0,4	23,5	2,301	2,24	168,1	151,24	111,2	2,8
Обед	215 (1)	Суп картофельный с вермишелью и курой	250/12,5	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	25	47	25	2,2	
	615 (1)	Рис отварной со слив. маслом	200	4,85	11,2	52,4	402,6	0,04	-	0,05	0,02	15	30,2	36	0,8	
	590 (1)	Куры отварные	100	18,12	18,4	0,62	241	0,037	1,31	0,037	-	37	84	19	0,85	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	100	1,4	10,1	6,8	124	0,016	16,2	0,17	1,7	26,2	50,1	23	0,9	
	-	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	110	-	5,4	-	-	40	36	20	0,4	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		ИТОГО:			39,27	45,3	154,02	1254,2	0,553	22,91	2,377	6,12	237,2	563,3	135	8,95
		ВСЕГО			57,56	58,28	233,77	1673,2	0,953	46,41	4,678	8,36	405,3	714,54	246,2	11,75
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,01	4,06						1	1,76			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
8 день Завтрак	476 (1)	Сосиски отварные	100	7	15,6	1,9	204,2	0,13	0,36	-	0,36	76,4	110,5	15,4	0,87	
	618(1)	Горох отварной	200	13,46	8,2	40,5	196	0,41	0,8	0,4	0,95	94	106,6	86	6,4	
	830 (1)	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		ИТОГО:			24,81	24,4	80,2	569,7	0,62	5,16	0,701	2,29	191,4	265,7	130,6	8,47
Обед	226 (1)	Суп рисовый с курой	250/12,5	5,1	9,6	16,5	181	0,3	1	2,9	3,8	64	28,7	40	2,2	
	443 (1)	Шницель рыбный натуральный	100	9,2	7,25	8,44	203	0,013	1,75	0,13	-	54,5	131,3	35	1	
	361 (1)	Макароны отварные	200	8,53	8,13	65,06	260	-	-	-	-	18,7	51,2	16	1,33	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	100	2,5	3,2	10,3	92,8	-	-	1,5	2,3	32,2	42,7	20,3	1,3	
	667 (1)	Соус красный основной на м/б	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	758 (1)	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	20	18	12	0,8	
	-	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО			30,47	30,33	148,4	971,86	0,493	9,15	4,55	8,34	244,9	442,7	177,8	9,03
		ВСЕГО			55,28	54,73	228,6	1541,56	1,113	14,31	5,251	10,63	436,3	708,4	308,4	17,5
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,99	4,13						1	1,62			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
9 день Завтрак	367 (1)	Яйцо вареное	1 /040	5,1	4,6	0,3	63	0,035	-	0,013	0,3	27,8	96	5	1,2	
	350 (1)	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	250/010	7,5	11,5	35,8	260	0,25	0,25	-	1,75	204,4	219	61,5	1,9	
	837 (1)	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	0,252	-	120	113,4	14	0,1	
	-	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	113,5	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1	
		ИТОГО			16,83	18,1	80,6	563,5	0,465	1,55	0,266	3,03	369,2	470,4	108,5	4,2
Обед	208 (1)	Суп картофельный с горбушей	250/030	7,6	8,9	18	138	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7	
	531(1)	Жаркое-по домашнему	300	18,84	22,92	58,8	524	0,13	5,7	-	1,75	20	25,3	27	3,7	
	108 (1)	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	4	8,16	86,7	-	14,7	0,16	1,6	37,83	36,8	13	0,75	
	759 (1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8	
		ИТОГО			35,54	36,92	154,86	1059,7	0,59	28,39	3,29	9,0	184,83	486,1	85	9,75
		ВСЕГО			52,37	55,02	235,46	1623,2	1,055	29,94	3,556	12,03	554,03	956,5	193,5	13,951
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,05	4,49						1	1,72			

Число	№ рецепт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал) С	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				б	ж	у		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день Завтрак	345(1)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/10	7,38	9,75	40	251,5	0,25	0,87	-	1,62	179,8	183	59,7	1,6
	-	Батон нарезной	60	4,8	0,6	29,5	142,8	0,1	2,1	0,001	1,24	13,8	20,4	53,4	1,2
	-	Сыр	30	7	9,2	0	108	0,1	0,16	0,1	0,1	242	162	10	0,16
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		19,38	19,55	80,7	554,3	0,45	7,13	0,401	2,96	437,6	368,5	125,1	3,16
Обед	216 (1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/035	8,1	14,6	17,8	231,5	0,3	4,8	-	-	26	59,8	15	0,5
	911 (1)	Пельмени с маслом сливочным	250/15	19,9	20,4	62,1	529,5	0,2	1,0	0,04	3	104	118	35	4,2
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	87	-	14,7	0,17	1,7	14,5	36,78	13	1
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	4	0,6
	-	Хлеб ржано- пшеничный	100	7	1,1	41	193	0,36	-	0,02	4,4	94	316	12	3,8
	742(1)	Яблоко свежее	100	0,3	0	8,6	40	0,012	12,5	0,02	-	23	18	12	0,8
		ИТОГО		36,94	40,1	163,8	1185	0,872	36,0	0,25	9,1	273,5	575,48	91	10,9
		ВСЕГО		56,32	59,65	244,5	1739,3	1,322	43,13	0,651	12,06	711,1	943,98	216,1	14,06
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,06	4,34						1	1,33			