

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

М.М. Вязовик

« 05 » 06 2020 год

73 и 12 от 16.04.2020



Директор МКОУ СОШ № 4

Г.Н. Филаретова

« 05 » 06 2020 год

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность при двухразовом питании приготовляемых блюд для обучающихся детей с 7 до 11 лет 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	200/10	3,8	9,2	30,1	238	0,4	1,3	-	-	121	161	20	0,5	
	-	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	15	3,5	4,6	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08	
		ИТОГО:		12,3	14,4	70,8	486,8	0,55	7,48	0,351	1,29	267,8	265,5	80,4	1,98	
Обед	184 (1)	Борщ с мясом 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	80	19,77	5,65	0,48	120,2	0,02	0,128	-	0,07	15,1	110	10,4	0,64	
	634 (1)	Картофельное пюре с маслом сл.	150	4,2	11	29	198	0,22	13	-	-	60	81	60	1,4	
	49(2)	Салат из моркови	60	0,7	0,1	8,6	38,1	-	1,1	1,1	0,3	45,4	27,3	18,8	0,5	
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	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	
	-	Печенье	30	1,7	4,7	21,7	128,7	-	-	-	-	-	-	-	-	
			ИТОГО		33,05	31,44	121,92	817,3	0,523	28,228	38,21	2,57	246,5	473,2	173,2	6,64
			ВСЕГО		45,35	45,84	192,72	1304,1	1,073	35,708	38,561	3,86	514,3	738,7	253,6	8,62
			СООТНОШЕНИЕ		1	1,01	4,25						1	1,43		

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	
2 день Завтрак	361 (1)	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	465 (2)	Тефтели из печени и риса с соусом	80/50	4,05	4,85	7,23	94	0,06	3,25	0,088	0,47	37	94	40	1,41	
	-	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	200/8	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2	
		ИТОГО:		14,8	11,54	93,83	458,5	0,14	7,25	0,389	1,45	72,02	181	81,2	3,6	
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	80	12,72	16,1	3	278	0,04	-	-	-	41	39	27	1,5	
	330(2)	Горох отварной	150	10,1	6,9	23,4	147	0,31	0,6	0,3	0,75	70,5	80	65	4,8	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8	
	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:		32,21	34,55	96,09	838,56	0,643	13,9	1,249	4,35	226,8	348,8	190,2	10,9
			ВСЕГО		47,01	46,09	189,92	1297,06	0,783	21,15	1,638	5,8	298,82	529,8	271,4	14,5
			СООТНОШЕНИЕ		1	0,98	4,04						1	1,77		

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
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	50	3,75	6,6	30,45	197	0,055	-	0,01	4	23,4	40,5	6,5	0,65
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		12,95	12,6	57,75	413	0,355	5	3,21	7,8	101,4	137,4	48,5	3,05
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	250	20,4	22,25	66	437,5	0,89	1,1	0,8	8,8	60,8	158	64	3,24
	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		31,74	33,07	145,84	900,06	1,173	19,43	3,019	11,5	283,3	469,6	179,3	8,34
		ВСЕГО		44,69	45,67	203,59	1313,06	1,528	24,43	6,229	19,3	384,7	607	227,8	11,39
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,55						1	1,58			

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
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
	830 (1)	Чай с сахаром лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
		ИТОГО		11,86	16,15	69,99	475,3	0,38	5,1	0,301	0,98	125,4	62,1	36,8	1,7
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	150	6,4	4,8	38	245,4	0,2	-	-	0,1	146,2	130	31,5	0,93
	667 (1)	Соус	50	0,74	1,6	3,8	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	555 (1)	Котлета из свинины	80	11,7	12	3,3	208	0,04	-	-	-	21	110	22	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
	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		31,88	31,35	114,35	863,46	0,53	18,65	0,345	4,52	282,4	530,87	153,8	7,83
		ВСЕГО		43,74	47,5	184,34	1338,76	0,91	23,75	0,646	5,5	407,8	592,97	190,6	9,53
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,08	4,2						1	1,45			

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	
6 день Завтрак		Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/010					0,4	1,3	-	-	54	80	20	0,5	
	345 (1)			6,0	8,4	33,2	238									
	-	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		17,15	16,8	80,6	573,5	0,58	2,24	0,71	2,12	419	417	77	1,68	
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 тушенная в соусе	80/80	12,8	13	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	14	111,8	12,75	3,75	
	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	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6	
	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:		27,95	30,78	122,89	832,36	0,563	36,65	9,129	5,25	364,7	528,07	137,75	9,35
			ВСЕГО		45,1	47,58	203,49	1405,86	1,143	38,89	9,839	7,37	783,7	945,07	214,75	11,03
		СООТНОШЕНИЕ		1	1,05	4,51						1	1,205			

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	150	3,64	9,9	34	302	0,04	-	0,04	0,01	11,25	22,65	27	0,6	
	590 (1)	Куры отварные	80	14,5	14,7	0,5	192,8	0,03	1,05	0,03	-	29,3	39,1	15	0,68	
	71(2)	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,06	4,08	74,4	0,01	9,72	0,09	0,95	15,72	30	13,8	0,6	
	-	Сок абрикосовый	200	1	0	27,4	110	-	5,4	-	-	40	36	20	0,4	
	-	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	96,5	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2	
		ИТОГО:			30,38	35,71	112,28	959,3	0,36	16,17	2,27	3,16	168,27	332,75	149,8	6,68
		ВСЕГО			48,67	48,69	192,03	1378,3	0,76	39,67	4,571	5,4	336,37	483,99	261	9,48
	СООТНОШЕНИЕ			1	1	3,94						1	1,44			

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	80	5,6	12,5	1,5	212	0,1	0,3	-	0,3	61,1	88,6	12,3	0,7	
	618 (1)	Горох отварной	150	10,1	6,9	30,4	147	0,31	0,6	0,3	0,75	70,5	80	65	4,8	
	830 (1)	Чай с сахаром 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:			20,05	20	69,7	528,5	0,49	4,9	0,601	2,03	152,6	217,2	106,5	6,7
Обед	223 (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	80	7,35	5,8	3,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	105	28	0,85	
	667 (1)	Соус красный основной на м/б	50	4,95	2,5	4,05	32,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2	
	361 (1)	Макароны отварные	150	6,4	6,09	48,8	195	-	-	-	-	14,02	38,4	12	0,99	
	112(1)	Маринованная свекла с маслом растительным	60	1,5	1,9	6,2	55,7	-	-	0,9	1,4	19,3	25,6	12,2	0,8	
	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			29,7	26,44	123,6	829,06	0,49	8,8	3,92	6,34	216,32	386,5	134,7	8,04
		ВСЕГО			49,75	46,44	193,3	1357,56	0,98	13,7	4,521	8,37	368,92	603,7	241,2	14,74
	СООТНОШЕНИЕ			1	0,93	3,88						1	1,63			

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	
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 пшенная жидкая молочная с маслом	200/10	6	9,2	28,6	208	0,2	0,2	-	1,4	163,5	183	49,2	1,5	
	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			15,33	15,8	73,4	511,5	0,415	1,5	0,266	2,68	328,3	434,4	91,2	3,8
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	250	15,7	19,1	49	437,2	0,1	4,6	-	1,4	16	20,2	22	3	
	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	
	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			28,3	31,95	121,35	841,7	0,38	21,39	3,22	4,75	118,7	308,27	87,8	7,3
		ВСЕГО			43,63	47,75	194,75	1353,2	0,795	22,89	3,486	7,43	447	742,67	179	11,1
	СООТНОШЕНИЕ			1	1,04	4,46						1	1,66			

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
10 день Завтрак	345(1)	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/10	6	8,6	32	201,2	0,2	0,7	-	1,3	143,9	146,5	47,8	1,3
	-	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	15	3,5	4,6	0	54	0,05	0,08	0,05	0,05	131	81	5	0,08
	829 (1)	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО		14,5	13,8	72,7	450	0,35	6,88	0,351	2,59	290,7	251	108,2	2,78
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	230/10	17,5	18,8	57,2	487,2	0,2	1,0	0,04	2,8	96,2	109	32	4,1
	25 (2)	Салат «Степной» из разных овощей	60	0,9	2,4	4,9	52	-	8,8	0,1	1	8,7	22,07	7,8	0,6
	760 (1)	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	26,9	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		30,44	36,35	135,1	1011,2	0,692	30,1	0,17	6,0	212,9	393,77	119,8	8,8
		ВСЕГО		44,94	50,15	207,8	1461,2	1,042	36,98	0,521	8,59	503,6	644,77	228	11,58
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,11	4,62						1	1,28			