

Согласовано

ТО УРПН по Р.О.

в Миллеровском, Чертковский, Тарасовском районах
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в Миллеровском,
Чертковском, Тарасовском районах

346130, Ростовская область,

г. Миллерово, ул. Тельмана, д. 3

С.И. М. 3



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период
для школьников МБОУ Роголиковская ООШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Роголиковская ООШ



Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню Школы

Сезон: Осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
210	Омлет натуральный.	200	28,83	48,28	5,66	280,45	0,14		140,52			216,41	477,93	35,93	5,17	
131,02	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	0,07	10,9	20			26,68	69,13	12,25	0,35	
342	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09				6,41	4,41	3,61	0,88	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
Итого за Завтрак			36,18	60,92	64,59	663,18	0,22	14,99	160,52			249,5	551,47	51,79	6,4	
Обед																
546,05	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	0,03	4				2,75	14,2	5,29	0,2	
268,04	Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68			13,34	8,53	5,08	0,36	
226	Картофельное пюре	180	3,91	7,99	26,17	197,37	0,18	30,42				81,45	101,72	38,95	1,89	
139	Капуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13			2,48	6,43	3,59	0,17	
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09				4,77	7,49	4	0,79	
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
Итого за Обед			30,73	32,37	108,83	856,81	0,33	37,85	12,81			110,79	157,87	61,11	3,74	
Итого за день			66,91	93,29	173,42	1519,99	0,55	52,84	173,33			360,29	709,34	112,9	10,14	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
223	Запеканка из творога со сметаной.	200/20	28,3	19,25	30,39		407	0,11	0,85	118,53		305,83	368,8	43,97	1,21		
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65		51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13		66,1										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9		131										
Итого за Завтрак			32,42	28,05	69,07		655,78	0,11	0,94	118,53		310,6	376,29	47,97	2		
Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27		108,57	0,04	8,39	0,15		6,61	22,55	9,77	0,43		
255,01	Печень тушенная в соусе	80/40	0,97	10,72	4,22		117,23	0,01	0,77	20,7		19,28	19,58	1,25	0,05		
108,01	Макароньы отварные...	180	6,31	6,89	41,95		258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06		
75	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14		135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9		119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2		
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07		187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
Итого за Обед			18,18	32,76	137,55		927,47	0,23	22,65	21,36		110,75	158,96	46,53	3,79		
Итого за день			50,6	60,81	206,62		1583,25	0,34	23,59	139,89		421,35	535,25	94,5	5,79		

Рацион: Меню Школы

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
173	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	0,19	1,39	69,15			186,6	280,14	56,57	3,12	
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2			12	9	1,4		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
Итого за Завтрак			15,28	23,05	93,07	643,78	0,19	1,39	71,15			198,6	289,14	57,97	3,12	
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,7	2,82	13,83	90,08	0,09	8,5				10,6	49,3	18,65	0,76	
294	Котлеты рубленые из куриной грудки	100	11,56	16,84	8,59	232,89	0,03	0,01	14,49			13,91	9,74	3,79	0,27	
125	Картофель отварной	180	3,51	6,79	27,63	185,14	0,19	25,2	34,29			19,2	96,51	35,31	1,56	
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13										
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09				4,77	7,49	4	0,79	
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
Итого за Обед			23,65	28,97	100,37	760,29	0,34	33,8	48,78			54,48	182,54	65,95	3,71	
Итого за день			38,93	52,02	193,44	1404,07	0,53	35,19	119,93			253,08	471,68	123,92	6,83	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
282	Оладьи из печени (Печень тушенная в соусе)	100	0,12	22,14	0,18	200,42								
171	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			15,27	36,92	92,48	773,98								
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81
260	Гуляш	60/50	34,45	32,63	8,38	465,04	0,13	10,12	0,35		10,34	24,73	11,88	0,57
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35				15,98	238,03	159,75	5,36
47	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	0,01	1			3,1	5,8	1,4	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			56,21	56,16	144,14	1316,4	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35
Итого за день			71,48	93,08	236,62	2090,38	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
16	Колбаса отварная (порциями)	100														
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35					15,98	238,03	159,75	5,36	
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09				4,77	7,49	4	0,79	
Итого за Завтрак			15	12,44	89,9	537,62	0,35	0,09				20,75	245,52	163,75	6,15	
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	0,07	13,47	0,08			10,95	41,29	15,84	0,68	
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13										
291	Плов из курицы	200	19,85	23,52	36,36	439,77	0,12	5,65	0,17			19,75	79,95	44,2	1,8	
528	Икра кабачковая...	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920			41	37	15	0,7	
187,01	Сок	200	1		18,2	76	0,02	4				14	14	8	0,6	
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
Итого за Обед			32,22	44,41	113,62	990,99	153,24	30,12	920,25			91,7	191,74	87,24	4,11	
Итого за день			47,22	56,85	203,52	1528,61	153,59	30,21	920,25			112,45	437,26	250,99	10,26	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
538	Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	200/22	36,08	45,99	23,9	651,98			0,04		4,07	14,21	0,89	0,19		
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
Итого за Завтрак			43,86	59,4	52,44	921,97			2,04		16,07	23,21	2,29	0,19		
Обед																
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81		
279	Тефтели мясные с соусом	80/35	14,9	21,9	18,83	332,07	0,08	4,06	27,67		33,74	53,51	8,61	0,38		
108,01	Макароны отварные...	180	6,31	6,89	41,95	258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06		
75	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2		
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
Итого за Обед			35,24	44,11	155,03	1166,99	0,42	23,36	28,18		168,88	308,32	82,42	5,5		
Итого за день			79,1	103,51	207,47	2088,96	0,42	23,36	30,22		184,95	331,53	84,71	5,69		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню Школы

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89		403,69	0,05					4,24	79,5	26,5	0,53	
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65		51,68		0,09				4,77	7,49	4	0,79	
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35			54										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9		131										
Итого за Завтрак			14,79	19,02	101,44		640,37	0,05	0,09				9,01	86,99	30,5	1,32	
Обед																	
546,05	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35		27,77	0,03	4				2,75	14,2	5,29	0,2	
259,02	Жаркое по домашнему	180/50	20,54	18,76	25,79		358,47	0,24	33,01	0,14			19,32	94,74	38,12	1,54	
47	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9		69	0,01	1				3,1	5,8	1,4	0,08	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9		119,67		0,49	0,01			44,41	15,41	6,01	1,2	
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07		187,5	0,03					6	19,5	4,2	0,33	
Итого за Обед			27,55	27	100,01		762,41	0,31	38,5	0,15			75,58	149,65	55,02	3,35	
Итого за день			42,34	46,02	201,45		1402,78	0,36	38,59	0,15			84,59	236,64	85,52	4,67	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню Школы

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234	Котлеты (Биточки) рыбные.	100	19,11	16,81	23,53	324,83	0,14	0,47			40,97	220	56,94	1,19
125	Картофель отварной с маслом	180	3,6	6,93	28,89	197,91	0,21	35,31			17,66	102,41	40,61	1,59
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Итого за Завтрак			27,55	25,39	92,57	718,42	0,35	35,87			63,4	329,9	101,55	3,57
Обед														
82	Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	0,1	15,5			18,65	55,78	21	0,84
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13								
268,04	Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68		13,34	8,53	5,08	0,36
171	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
139	Калуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13		2,48	6,43	3,59	0,17
342	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			35,86	38,85	156,13	1132,33	0,23	22,93	12,81		46,88	94,65	37,48	2,58
Итого за день			63,41	64,24	248,7	1850,75	0,58	58,8	12,81		110,28	424,55	139,03	6,15

Составил _____ Администратор

Утвердил

М.П.

