

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кундюковская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского
комитета

О.Н.Лазарева /О.Н.Лазарева/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Кундюковской СШ

А.В.Еленкина /А.В.Еленкина/
Приказ № 192 от 25 августа 2012



П Р И М Е Р Н О Е
10- дневное меню
горячих школьных обедов для организации детей (7-11) лет
в Кундюковской СШ

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 понедельник

Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,93	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	63,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,10	4,80	0,0	0	14,0	28,7	0,08	0,200	202,0	0,000	10,0	0,24
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,85	27,65	126,01	849,10	0,63	0,45	29,54	0,09	0,04	159,42	429,23	1,52	0,29	421,56	0,27	98,72	4,52
Итого за Обед (зимний период)			29,240	29,080	128,760	878,818	0,580	0,420	21,480	0,132	0,040	168,940	457,080	1,528	0,311	419,760	0,268	90,060	4,746

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения			вторник				Сезон: Возраст:					осенне-весенний							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					7-11 лет Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,000	0,000	0,2	0,0	3,0	0,2
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,96	26,22	116,12	708,47	0,43	0,36	7,55	0,17	0,07	270,03	499,96	0,87	0,03	114,16	0,58	115,24	5,43
Итого: обед (зимний период)			26,9 ^а	25,5	123,6	741,9	0,5	0,4	7,6	0,2	0,1	313,7	533,8	0,9	0,0	106,3	0,1	127,5	6,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

			Неделя: 1				Возраст:					7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44	
66037	Кондитерское изделие/ Печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,9	0,002	0,01	0,0	0	0	8,2	17,4	0,000	0,0	0,2	0	3,0	0,20	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,560	24,110	119,210	778,150	0,362	0,290	35,200	0,381	0,000	114,530	341,630	1,133	0,966	426,310	0,083	93,510	4,060	
Итого обед (зимний период)			25,1	24,6	125,3	811,1	0,4	0,3	49,3	0,1	0,0	131,1	376,0	1,1	0,8	416,0	0,1	91,3	4,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения			Неделя: 1				Возраст:					7-11 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52	
124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
33,10	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,10	4,80	0,0	0	14,0	28,7	0,08	0,200	202,0	0,000	10,0	0,24	
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0,0	0	8,2	17,4	0,00	0,000	0,2	0,000	3,0	0,20	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39,89	29,06	146,87	1001,66	0,65	0,47	26,25	0,10	0,03	194,42	375,88	1,02	0,87	345,89	0,43	132,16	5,14	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

Возраст:

осенне- весенний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
96,35	Суп Рассольник "Домашний"	210	1,70	6,00	12,80	108,40	0,10	0,00	5,8	0,45	1,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,04	0,03	6,00	0	0	34,0	23,0	0,00	0,1	18,1	0,0	13	0,30
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	50	1,70	2,26	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,68	22,60	109,10	728,50	0,44	0,25	15,03	0,54	0,04	130,51	407,35	0,76	0,16	75,82	0,08	60,59	3,89
Итого: обед (зимний период)			29,8	28,5	117,1	814,0	0,5	0,2	13,9	1,0	1,0	129,5	410,4	0,8	0,5	84,0	0,1	58,5	4,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
Итого за Обед (зимний период)																			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	1,97	5,18	8,97	88,14	0,02	0,02	4,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
267,73	Шницель "Тотоша" запеченный под овощами	90	18,0	9,7	4,00	220,92	0,200	0,10	1,2	0,3	0	15,90	175,41	0	0,06	20,00	0,013	25,23	1,68
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,00	0	0,002	16,0	11,0	0,00	0,0	1,7	0,00	5	0,12
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,7	29,1	109,5	812,3	0,6	0,4	20,3	0,6	0,1	221,8	410,8	0,9	0,7	136,1	0,3	80,1	5,5

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,13	136,3	0,07	0,07	0,96	0,05	0,022	24,8	64,15	0,01	0,01	7,50	0,02	8,73	0,91
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0	0,0	0,44
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,40	0,40	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,002	16,0	11,0	0,0	0,0	1,7	0	5,0	0,12
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																			
			42,7	24,8	113,1	842,8	0,6	0,4	20,1	0,6	0,1	209,7	453,0	0,9	0,1	138,7	0,2	89,8	5,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: Возраст:					осенне-весенний							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		7-11 лет												
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Mg	Fe	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
7 * 3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7	
99.54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88	
436.98	Картофель, тушенный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79	
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
66037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,3	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,2	24,8	88,4	663,4	0,5	0,4	29,2	0,2	0,0	122,3	240,3	0,8	0,6	155,1	0,1	89,7	3,9	
Итого за Обед (зимний период)			24,2	26,5	107,8	764,8	0,5	0,4	38,6	0,2	0,0	103,6	279,9	0,8	0,6	196,2	0,0	77,7	4,1	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения			пятница				Сезон: 7-11 лет					осенне-весенний							
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая	Возраст:					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40
4,30	Чай черный с сахаром	200	0,00	0,10	15,00	57,50	0,00	0,01	0,9	0	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,80	0	4,00	0,90
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
66037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,70	2,26	13,80	78,9	0,00	0,01	0,00	0	0	8,2	17,4	0,00	0,0	0,2	0,0	3	0,20
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,68	33,30	155,52	1027,70	0,49	0,27	13,22	0,18	0,32	108,90	473,80	2,48	0,21	84,82	0,45	81,21	4,01

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

10 (десять) листов

Директор МОУ «Сендоковской ШП

А.В.Евсина

