

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Россошан.,
Ольховат., Кантемир., Подгорен. р-нах

И.П. Иванов

«28» августа 2014г.

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

Е.В. Живолуп

«28» августа 2014г.

Примерное
десятидневное меню рационов питания учащихся
общеобразовательных школ на 2014-2015г.

День 1

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ .Г. 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 13/113 | Салат из капусты с яблоками | 90 | 1,21 | 4,5 | 4,49 | 80,09 | 0,04 | 7,87 | 0,01 | 0,02 | 17,42 | 0,16 | 6,22 | 0,62 |
| 13/111 | Тефтеля из мяса | 80 | 8,08 | 6,27 | 5,04 | 117,98 | 0,1 | 0,16 | 0,01 | 0,18 | 6,38 | 0,71 | 9,2 | 0,81 |
| 20/160 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 150 | 6,51 | 6,22 | 28,11 | 215,32 | 0,18 | 0,32 | 0,03 | 0,02 | 22,67 | 1,05 | 25,88 | 2,08 |
| 1/14 | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 13,04 | 49,27 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 0,02 | 1,32 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,00 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итого за завтрак | | 19,97 | 17,59 | 71,68 | 564,16 | 0,4 | 8,38 | 0,05 | 0,22 | 57,34 | 2,64 | 58,87 | 4,48 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10/87 | Винегрет с раст. маслом | 90 | 1,74 | 14,1 | 4,32 | 83,38 | 0,11 | 1,94 | 0,49 | 0,13 | 12,01 | 0,19 | 10,69 | 0,32 |
| 7/64 | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 6,18 | 2,17 | 21,52 | 160,66 | 0,28 | 6,85 | 0,77 | 0,53 | 16,85 | 0,48 | 15,14 | 0,71 |
| 7/65 | Курица отварная | 80 | 9,28 | 3,63 | 0,39 | 90,58 | 0,07 | 0,0 | 0,01 | 0,05 | 3,95 | 0,81 | 5,65 | 0,58 |
| 7/66 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,5 | 5,84 | 28,4 | 201,86 | 0,11 | 0,31 | 0,53 | 0,15 | 12,46 | 0,41 | 8,15 | 0,56 |
| С/рец 1982г 929/82 | Компот из цитрусовых | 200 | 0,0 | 0,0 | 5,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,00 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшен. рж. | 50\30 | 6,0 | 0,90 | 34,5 | 158,5 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,95 | 0,8 | 23,6 | 1,09 |
| | Итого за обед | | 26,7 | 26,64 | 95,1 | 754,83 | 0,7 | 9,1 | 1,8 | 0,86 | 60,38 | 2,69 | 63,23 | 3,28 |

День 2

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 13/108 | Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая с бананом | 180 | 5,11 | 4,63 | 18,69 | 194,04 | 0,12 | 1,15 | 0,04 | 0,31 | 66,38 | 0,17 | 21,45 | 0,76 |
| С-но таблицы | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,8 | 0,0 | 0,0 | 0,04 | 0,0 | 1,1 | 0,01 | 0,15 | 0,01 |
| 1/2 | Какао напиток на молоке | 200 | 5,31 | 6,84 | 20,75 | 161,4 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 0,03 | 109,12 | 0,11 | 13,1 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,24 | 0,48 | 16,8 | 40,6 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 13,72 | 20,2 | 56,33 | 470,84 | 0,35 | 2,05 | 0,11 | 0,34 | 185,85 | 0,99 | 50,95 | 2,23 |

Обед:

| № техн. карты Снигур Г 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 17/136 | Томаты свежие в раст. масле | 90 | 0,51 | 4,5 | 1,79 | 56,59 | 0,05 | 10,61 | 0,51 | 0,17 | 6,49 | 0,23 | 8,6 | 0,6 |
| 3/32 | Суп гороховый вегетарианский | 250 | 6,61 | 9,57 | 28,87 | 139,25 | 0,3 | 6,07 | 0,74 | 1,63 | 30,78 | 0,62 | 26,58 | 1,89 |
| 1/6 | Котлета мясная, запеченная в соусе | 80 | 6,53 | 9,79 | 6,59 | 143,85 | 0,09 | 0,08 | 0,03 | 0,12 | 25,96 | 0,56 | 7,5 | 0,55 |
| 2/24 | Вермишель с маслом | 150 | 5,81 | 4,41 | 31,08 | 213,48 | 0,10 | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 8,62 | 0,6 | 12,55 | 0,6 |
| 189 | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,92 | 65,37 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 25,4 | 29,15 | 120,05 | 775,74 | 0,66 | 16,76 | 1,3 | 1,92 | 87,01 | 2,7 | 78,03 | 4,74 |

День 3
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3/30 | Салат витаминный | 60 | 0,42 | 0,01 | 6,59 | 15,95 | 0,06 | 3,92 | 0,54 | 0,1 | 13,29 | 0,11 | 4,51 | 0,35 |
| 14/117 | Сарделька отварная | 100 | 9,4 | 16,82 | 1,88 | 195,94 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,47 | 0,0 | 8,41 | 0,94 |
| 1/7 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,86 | 35,9 | 147,64 | 0,25 | 11,34 | 0,03 | 0,06 | 27,73 | 0,53 | 15,64 | 0,56 |
| 3/34 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,08 | 0,0 | 34,0 | 67,6 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 17,22 | 22,29 | 99,37 | 528,63 | 0,39 | 15,26 | 0,57 | 0,16 | 53,74 | 1,34 | 44,82 | 2,55 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8/77 | Икра кабачковая | 75 | 1,42 | 6,42 | 11,85 | 87,04 | 0,03 | 2,5 | 0,33 | 0,0 | 14,62 | 0,0 | 12,48 | 2,5 |
| 18/143 | Ворщ на мясном бульоне со сметаной | 250 | 2,08 | 1,55 | 19,17 | 76,92 | 0,15 | 7,5 | 0,54 | 0,09 | 20,63 | 0,34 | 15,91 | 0,38 |
| 5,53 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 5,05 | 10,17 | 6,12 | 37,14 | 0,16 | 4,0 | 0,78 | 0,1 | 16,05 | 0,41 | 8,47 | 0,27 |
| 13/112 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,36 | 5,45 | 36,82 | 253,51 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 0,0 | 24,8 | 1,4 | 32,99 | 2,69 |
| 1/8а | Сок яблочный | 200 | 0,6 | - | 37 | 144 | 0,03 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 0,1 | 16,0 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный. ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 23,35 | 24,47 | 145,76 | 755,81 | 0,74 | 16,0 | 1,67 | 0,19 | 110,1 | 2,94 | 108,6 6 | 7,22 |

День 4
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 12/107 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 75 | 0,7 | 5,24 | 4,65 | 59,76 | 0,04 | 7,1 | 0,3 | 0,17 | 14,63 | 0,16 | 7,79 | 0,39 |
| 8/76 | Котлеты рыбные паровые | 100 | 7,5 | 0,79 | 6,0 | 63,79 | 0,14 | 0,0 | 0,01 | 0,03 | 11,96 | 0,66 | 10,22 | 0,38 |
| 2/24 | Вермишель с маслом | 150 | 5,81 | 4,41 | 31,08 | 213,48 | 0,1 | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 8,62 | 0,6 | 12,55 | 0,6 |
| 1/14 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | - | 13,04 | 49,27 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 1,62 | 0,02 | 1,32 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итого за завтрак | | 18,18 | 11,04 | 75,77 | 487,8 | 0,36 | 7,13 | 0,33 | 0,2 | 46,08 | 2,14 | 48,13 | 2,34 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 16/132 | Свекла тушеная | 90 | 1,44 | 4,05 | 2,71 | 78,19 | 0,02 | 1,71 | 0,01 | 0,07 | 18,18 | 0,06 | 16,16 | 0,06 |
| 5/51 | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 3,56 | 4,07 | 19,71 | 133,2 | 0,22 | 8,73 | 0,73 | 0,24 | 18,93 | 0,52 | 16,95 | 0,72 |
| 4/42 | Оладьи печеночные | 100 | 9,24 | 3,94 | 14,51 | 143,75 | 1,14 | 11,54 | 1,65 | 0,71 | 6,35 | 2,42 | 9,4 | 3,26 |
| 9/85 | Картофель запеченный в сметане | 150 | 2,95 | 3,9 | 27,98 | 145,85 | 0,24 | 2,75 | 0,02 | 0,07 | 12,69 | 0,47 | 14,99 | 0,58 |
| 1/2 | Какао напиток на молоке | 200 | 5,31 | 6,84 | 20,75 | 161,4 | 0,15 | 0,9 | 0,03 | 0,03 | 109,12 | 0,11 | 13,1 | 0,76 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итого за обед | | 28,34 | 23,68 | 120,46 | 819,6 | 1,88 | 25,62 | 2,44 | 1,12 | 180,26 | 4,27 | 93,41 | 6,46 |

День 5
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 12/107 | Сырники творожные | 150 | 14,87 | 14,73 | 11,32 | 271,76 | 0,23 | 0,15 | 0,08 | 0,33 | 92,91 | 0,33 | 16,79 | 0,48 |
| | Повидло яблочное | 30 | 0,12 | 0,0 | 19,8 | 74,1 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,0 | 2,1 | 0,0 | 1,05 | 0,27 |
| 2/18 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,2 | 4,80 | 20,02 | 135,62 | 0,12 | 0,75 | 0,02 | 0,0 | 90,88 | 0,08 | 10,5 | 0,1 |
| | Яблоко | 100 | 0,35 | 0,0 | 18,57 | 40,48 | 0,01 | 5,72 | 0,01 | 0,0 | 7,04 | 0,13 | 3,96 | 0,97 |
| | Итог за завтрак | | 19,54 | 19,53 | 69,71 | 521,96 | 0,36 | 6,7 | 0,11 | 0,33 | 192,93 | 0,54 | 32,3 | 1,82 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 9/79 | Салат из капусты с огурцом | 100 | 1,36 | 6,3 | 7,79 | 78,44 | 0,05 | 8,46 | 0,03 | 0,03 | 20,98 | 0,16 | 7,67 | 0,47 |
| 14/118 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,11 | 0,95 | 12,09 | 116,72 | 0,19 | 4,15 | 0,72 | 1,02 | 10,18 | 0,47 | 12,21 | 0,52 |
| 12/104 | Суфле из отварной курицы | 100 | 8,69 | 9,97 | 3,77 | 167,1 | 0,13 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 18,55 | 1,27 | 12,59 | 1,14 |
| 7/66 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,5 | 5,84 | 28,4 | 201,86 | 0,11 | 0,31 | 0,53 | 0,15 | 12,46 | 0,41 | 8,15 | 0,56 |
| 4/44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 24,5 | 23,94 | 102,82 | 781,16 | 0,6 | 12,97 | 1,34 | 1,38 | 77,33 | 3,0 | 63,42 | 3,79 |

День 6
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|-----|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8/77 | Икра кабачковая | 75 | 1,42 | 6,42 | 11,85 | 87,04 | 0,03 | 2,5 | 0,33 | 0,0 | 14,62 | 0,0 | 12,48 | 2,5 |
| 14/117 | Колбаска детская отварная | 80 | 7,52 | 8,45 | 1,5 | 156,76 | 0,0 | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 2,77 | 0,0 | 6,73 | 0,75 |
| 16/128 | Омлет натуральный с капустой | 150 | 7,72 | 8,1 | 6,23 | 148,48 | 0,22 | 3,03 | 0,1 | 0,5 | 60,77 | 0,13 | 20,42 | 0,86 |
| 1/14 | Чай сладкий | 200 | 0,12 | 0,0 | 13,04 | 49,27 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 1,62 | 0,02 | 1,32 | 0,27 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 20,84 | 23,57 | 53,62 | 543,04 | 0,33 | 5,56 | 0,44 | 0,5 | 89,03 | 0,85 | 57,21 | 5,09 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 10/87 | Винегрет с растительным маслом | 90 | 1,74 | 14,1 | 14,32 | 83,38 | 0,11 | 1,94 | 0,49 | 0,13 | 12,01 | 0,19 | 10,69 | 0,32 |
| 3/32 | Суп гороховый вегетарианский | 25 | 6,61 | 0,57 | 18,87 | 139,25 | 0,3 | 6,07 | 0,74 | 1,63 | 30,78 | 0,62 | 26,58 | 1,89 |
| 2/28 | Котлета мясная в томатном соусе | 80 | 7,81 | 6,33 | 8,55 | 115,75 | 0,14 | 1,21 | 0,48 | 0,25 | 11,26 | 0,61 | 10,98 | 0,76 |
| 1/7 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,86 | 35,9 | 147,64 | 0,25 | 11,34 | 0,03 | 0,06 | 27,73 | 0,53 | 15,64 | 0,56 |
| С/рец 1982 954/84 | Кисель Белорусский | 200 | 0,08 | - | 14,0 | 67,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 25,35 | 26,74 | 126,44 | 710,81 | 0,92 | 20,56 | 1,73 | 2,07 | 96,78 | 2,64 | 86,69 | 4,61 |

День 7
Возрастная категория: 7 до 11лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 15/122 | Каша рисовая молочная с бананом | 240 | 6,15 | 10,49 | 36,91 | 319,38 | 0,15 | 1,15 | 0,07 | 0,11 | 94,6 | 032 | 19,07 | 0,43 |
| С-но таблицы | Масло сливочное | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,06 | 52,36 | 0,0 | 0,0 | 0,03 | 0,0 | 0,77 | 0,0 | 0,11 | 0,01 |
| С-но таблицы | Сыр порционный | 15 | 3,64 | 3,66 | 0,0 | 57,66 | 0,02 | 0,13 | 0,03 | 0,02 | 77,71 | 0,02 | 3,66 | 0,05 |
| 1/12 | Фито сахаром | 200 | - | - | 12,97 | 48,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,62 | 0,24 | 8,4 | 40,6 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,7 | 0,28 | 6,5 | 0,28 |
| | Итог за завтрак | | 11,45 | 20,17 | 58,34 | 518,62 | 0,2 | 1,28 | 0,13 | 0,13 | 176,91 | 0,62 | 29,34 | 0,79 |

Обед:

| №техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 8/71 | Салат их огурцов и сладкого перца | 100 | 0,96 | 7,0 | 6,42 | 80,13 | 0,05 | 28,32 | 0,19 | 0,14 | 11,49 | 0,17 | 6,84 | 0,44 |
| 4/41 | Борщ с фасолью и сметаной | 250 | 4,21 | 4,72 | 23,74 | 105,04 | 0,18 | 8,18 | 0,54 | 0,59 | 31,93 | 0,43 | 21,36 | 0,99 |
| 17/138 | Рыба тушеная со сметаной | 100 | 5,05 | 6,94 | 6,12 | 137,14 | 0,16 | 4,0 | 0,78 | 0,1 | 16,05 | 0,41 | 8,47 | 0,27 |
| 2/24 | Вермишель с маслом | 150 | 5,81 | 4,41 | 31,08 | 213,48 | 0,1 | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 8,62 | 0,6 | 12,55 | 0,6 |
| 4/45 | Напиток лимонный | 200 | 0,06 | - | 8,4 | 69,4 | 0,00 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 1,52 | 0,0 | 0,4 | 0,05 |
| | Хлеб пшеничный. ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 21,93 | 23,95 | 110,56 | 762,39 | 0,61 | 41,84 | 1,53 | 0,83 | 84,61 | 2,3 | 72,42 | 3,43 |

День 8
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 20/156 | Салат из капусты и моркови | 90 | 1,49 | 6,3 | 9,1 | 81,55 | 0,11 | 7,56 | 0,66 | 0,07 | 21,5 | 0,21 | 8,61 | 0,46 |
| 1/6 | Котлета мясная, запеченная в соусе | 80 | 7,53 | 6,27 | 6,59 | 143,85 | 0,09 | 0,08 | 0,03 | 0,12 | 25,96 | 0,56 | 7,5 | 0,55 |
| 1/7 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,86 | 35,9 | 147,64 | 0,25 | 11,34 | 0,03 | 0,06 | 27,73 | 0,53 | 15,64 | 0,56 |
| 4/44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 15,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 16,33 | 18,03 | 88,56 | 534,38 | 0,52 | 18,98 | 0,72 | 0,25 | 84,61 | 2 | 48 | 2,28 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 18/142 | Салат из помидоров | 100 | 0,68 | 5,39 | 8,43 | 68,42 | 0,03 | 9,56 | 0,42 | 0,16 | 7,82 | 0,21 | 8,21 | 0,56 |
| | Яйцо куриное отварное | 20 | 0,88 | 0,8 | 0,05 | 10,93 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0,07 | 1,91 | 0,01 | 1,88 | 0,09 |
| 11/96 | Суп Крестьянский со сметаной | 250 | 3,05 | 1,27 | 13,62 | 120,72 | 0,21 | 11,07 | 0,68 | 0,16 | 19,81 | 0,55 | 15,49 | 0,64 |
| 15/125 | Мясо отварное тушеное с овощами | 80 | 7,58 | 4,92 | 3,23 | 81,4 | 0,12 | 0,88 | 0,51 | 0,17 | 6,81 | 0,6 | 7,35 | 0,65 |
| 3/33 | Рагу овощное | 180 | 4,25 | 7 | 17,4 | 164,44 | 0,36 | 4,7 | 1,53 | 0,19 | 57,49 | 0,48 | 23,11 | 0,87 |
| 1/8а | Сок яблочный | 200 | 0,6 | 0,0 | 37,0 | 144 | 0,03 | 2,0 | 0,00 | 0,0 | 19,0 | 0,1 | 16,0 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 22,87 | 20,26 | 114,54 | 747,11 | 0,89 | 28,21 | 3,15 | 0,75 | 127,84 | 2,64 | 94,84 | 4,19 |

День 9

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 16/132 | Свекла тушеная | 60 | 0,96 | 2,7 | 8,46 | 52,13 | 0,01 | 1,14 | 0,0 | 0,04 | 12,11 | 0,04 | 10,77 | 0,04 |
| 4/42 | Оладьи печеночные | 80 | 10,39 | 3,15 | 11,61 | 115,0 | 1,14 | 11,54 | 1,65 | 0,71 | 6,35 | 2,42 | 9,4 | 3,26 |
| 7/66 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,5 | 5,84 | 28,4 | 201,86 | 0,11 | 0,31 | 0,53 | 0,15 | 12,46 | 0,41 | 8,15 | 0,56 |
| 3/34 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,08 | 0,0 | 34,0 | 67,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 18,98 | 12,29 | 103,47 | 538,09 | 1,34 | 12,99 | 2,18 | 0,91 | 40,17 | 3,58 | 44,58 | 4,55 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| С/рец Рас 71 1982г | Салат картофельный с луком, яйцом и зеленым горошком | 80 | 1,94 | 4,68 | 12,5 | 82,56 | 0,07 | 1,19 | 0,02 | 0,13 | 6,61 | 0,16 | 6,66 | 0,34 |
| 16/130 | Суп рыбный с фрикадельками | 250 | 4,14 | 7,97 | 21,0 | 184,13 | 0,26 | 8,14 | 0,66 | 0,1 | 23,67 | 0,82 | 18,53 | 0,760 |
| 10/93 | Сельдь с луком с растительным маслом | 80 | 6,31 | 4,74 | 3,23 | 74,19 | 0,0 | 0,87 | 0,0 | 0,02 | 13,73 | 0,02 | 9,74 | 0,07 |
| 1/7 | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 4,86 | 35,9 | 147,64 | 0,25 | 11,34 | 0,03 | 0,06 | 27,73 | 0,53 | 15,64 | 0,56 |
| 2/18 | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,2 | 4,8 | 20,02 | 135,62 | 0,12 | 0,75 | 0,02 | 0,0 | 90,88 | 0,08 | 10,5 | 0,1 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,12 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 25,69 | 27,93 | 127,45 | 781,34 | 0,82 | 22,29 | 0,73 | 0,31 | 177,62 | 2,3 | 83,87 | 2,91 |

День 10

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 3/30 | Салат Витаминный | 60 | 0,42 | 0,01 | 6,59 | 15,95 | 0,03 | 5,75 | 0,04 | 0,05 | 13,48 | 0,08 | 6,95 | 0,41 |
| 14/119 | Курица отварная запеченная с овощами | 100 | 8,7 | 6,26 | 2,84 | 106,41 | 0,1 | 0,65 | 0,35 | 0,09 | 8,44 | 0,97 | 9,02 | 0,85 |
| 3/29 | Каша пшенная с морковью | 150 | 3,51 | 7,36 | 15,02 | 172,56 | 0,24 | 0,58 | 1,03 | 0,29 | 57,96 | 0,25 | 18,38 | 0,79 |
| 1/8a | Сок яблочный | 200 | 0,6 | 0,0 | 37,0 | 144,0 | 0,03 | 2,0 | 0,00 | 0,0 | 19,0 | 0,1 | 16 | 0,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,6 | 21,0 | 101,5 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 9,25 | 0,7 | 16,25 | 0,7 |
| | Итог за завтрак | | 17,28 | 14,23 | 82,45 | 540,42 | 0,48 | 8,98 | 1,42 | 0,43 | 108,13 | 2,1 | 66,6 | 3,05 |

Обед:

| № техн. карты СнигурГ 2009г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамина (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 20/156 | Салат из капусты и моркови | 50 | 0,82 | 3,51 | 5,06 | 45,31 | 0,06 | 4,2 | 0,36 | 0,04 | 11,94 | 0,12 | 4,78 | 0,26 |
| 1/5 | Щи со сметаной 20% | 250 | 2,51 | 1,18 | 19,5 | 76,84 | 0,19 | 11,07 | 0,72 | 0,09 | 26,35 | 0,42 | 14,42 | 0,67 |
| 6/59 | Жаркое по-домашнему | 250 | 10,72 | 18,08 | 43,26 | 245,74 | 0,46 | 16,87 | 0,72 | 0,26 | 19,2 | 1,32 | 27,09 | 1,43 |
| 5/49 | Морковная запеканка с бананом | 160 | 6,37 | 5,4 | 12,46 | 158,52 | 0,52 | 0,67 | 3,35 | 0,62 | 42,87 | 0,43 | 26,42 | 0,95 |
| 4/44 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 5,97 | 59,84 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,16 | 0,0 | 0,0 | 0,02 |
| | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/40 | 5,84 | 0,88 | 34,8 | 157,2 | 0,06 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 0,69 | 22,8 | 1,08 |
| | Итог за обед | | 26,27 | 29,05 | 121,05 | 743,45 | 1,35 | 32,81 | 5,15 | 1,01 | 115,52 | 2,98 | 95,51 | 4,42 |

Предлагаемое меню, применяемое в образовательных учреждениях муниципального образования, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов. Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания.

При разработке были использованы: программа школьного питания «Ареал» Здоровья» - Москва 2009г., ред. Снитур Г.Г., Сборник технологических нормативов и рецептур для образовательных школ - Москва 2004г., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита 1982г.в., 1995г.в., 2005г. а., учебник «Основы микробиологии Трушина Т., 2000г.