

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: 11 до 17  
Завтрак

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1/1	Котлеты капустные с яблоками	200	6,54	3,98	40,32	146,8	0,14	18,71	0,04	0,3	59,52	0,48	20,63	1,67
1/3	Соус молочный	20	0,66	0,57	2,13	16,33	0,01	0,04	0,0	0,03	10,07	0,02	1,3	0,02
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
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
2/26а	Кисломолочный продукт, обогащ. пробиот.	125	6,48	1,94	4,53	66,05	0,12	0,39	0,01	0,0	80,29	0,1	9,71	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итог за завтрак		23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/21	Салат из капусты, огурцов и перца	100	1,33	7	3,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47
2/22	Суп картофельный на бульоне из индейки	250	3,97	8,06	32,94	167,6	0,35	16,72	0,65	0,13	20,71	0,77	22,01	0,83
2/23	Суфле из индейки	130	4,02	5,56	4,45	84,01	0,1	0,09	0,05	0,26	27,45	0,06	8,56	0,35
2/24	Вермишель с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
1046/1 982г	Напиток из сока	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		25,46	27,71	167,13	993,07	0,84	43,41	0,87	0,49	118,39	2,32	100,11	4,33

День 2  
Возрастная категория: 11 до 17 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
2/16	Омлет натуральный с сыром	150	10,62	10,72	8,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,83	0,73
2/17	Зеленый горошек	80	3,98	2,59	25,61	67,17	0,21	9,89	0,17	1,03	10,88	0,79	15,11	0,29
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
2/8	Кофейный напиток из цикория	200	4,2	0,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		24,59	27,45	84,0	671,11	0,66	10,9	0,39	1,54	215,8	1,96	67,49	2,12

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
3/30	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,7	7,02	5,99	26,58	0,12	6,55	0,9	0,17	22,16	0,18	7,5	0,59
3/32	Суп вегетарианский с крупой	300	5,32	8,69	26,64	167,1	0,39	7,28	0,88	1,94	36,93	0,74	31,89	2,26
1107/19 82г	Гренки для супа	10	0,04	0,01	0,21	1,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,09	0,01	0,16	0,01
3/31	Тефтели мясо-крупяные	100	10,86	7,95	10,17	163,72	0,13	0,62	0,01	0,25	8,52	0,93	9,87	1,02
3/33	Рагу овощное	200	4,72	10,77	21,56	182,71	0,42	5,21	1,7	0,22	63,87	0,52	25,69	0,98
1/8а	Сок яблочный	200	0,54	0,0	33,3	129,6	0,03	1,8	0,0	0,0	17,1	0,09	14,4	0,27
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		29,98	35,63	151,87	898,71	1,27	21,47	3,49	2,57	171,47	2,87	118,9	6,67

день 3  
Возрастная категория: 11 до 17 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	Мg	Fe
3/29	Каша пшенная с морковью	200	10,01	4,83	33,34	230,07	0,32	0,77	1,39	0,38	77,28	0,33	24,5	1,04
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
1/15	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,2	22,74	107,27	0,07	0,53	0,01	0,0	62,12	0,07	8,32	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итого за завтрак		17,91	21,25	81,46	608,74	0,49	1,3	1,48	0,38	152,7	1,25	52,62	2,22

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	Мg	Fe
4/40	Салат из помидоров	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	300	5,04	2,04	30,5	126,06	0,23	9,82	0,67	0,72	38,31	0,51	25,62	1,22
4/42	Оладьи печеночные	100	9,52	5,13	8,86	186,89	1,48	15,0	2,15	0,92	8,27	3,15	12,22	4,24
4/43	Морковь тушеная под белым соусом	180	3,97	14,95	16,65	126,3	0,8	3,74	5,48	0,76	55,94	0,76	32,6	0,99
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 ржаной	120	7,8	1,2	54	228	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		27,09	29,3	135,34	803,11	2,74	39,18	8,77	2,57	134,16	5,04	108,96	8,65



День 4

Возрастная категория: 11 до 17 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
14/121	Залежанка творожная с бананом	200	17,96	4,25	44,32	198,15	0,66	0,83	4,17	0,77	53,6	0,53	33,02	1,18
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
С-но табл	Сыр порционный	20	4,85	3,71	0,0	76,88	0,03	0,17	0,04	0,03	103,62	0,03	4,87	0,06
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	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итого за завтрак		28,72	21,3	86,94	616,0	0,8	1,02	4,29	0,8	173,98	1,57	62,26	2,51

**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
5/50	Салат из кальмаров с яблоками	100	4,53	0,62	3,02	59,78	0,1	3,71	0,04	0,45	15,06	0,33	16,31	0,79
5/51	Расольник на мясном бульоне	250	3,56	8,07	29,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72
5/52	Капуста тушеная, с отварным мясом	200	4,99	20,35	6,68	160,69	0,2	12,68	0,79	0,23	38,37	0,69	17,24	1,16
4/45	Напиток ягодный	200	0,6	0,0	18,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		21,48	30,24	111,41	725,67	0,73	27,12	1,56	0,92	114,16	2,04	95,9	4,53

День 5  
Возрастная категория: 11 до 17 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	Мg	Fe
6/55	Каша пшенная жидкая с бананом	250	9,92	4,83	52,34	311,84	0,22	1,2	0,09	0,41	98,94	0,35	30,69	1,19
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
	Итог за завтрак		15,23	11,67	73,09	473,24	0,37	2,1	0,12	0,44	208,06	0,46	43,79	1,95

**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	Мg	Fe
13/113	Салат из капусты с яблоками	100	1,19	6,57	5,79	115,5	0,04	0,75	0,36	0,02	20,63	0,14	11,51	0,36
7/64	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,62	9,61	30,82	192,8	0,36	8,23	0,91	0,63	20,22	0,57	18,15	0,84
7/65	Курица отварная	100	10,42	5,44	0,58	135,88	0,1	0,0	0,02	0,08	5,93	1,22	8,47	0,88
12/105	Рис отварной с овощами	180	4,65	7,79	41,21	269,14	0,14	0,42	0,7	0,2	16,62	0,54	10,89	0,74
1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		29,68	30,61	133,28	944,65	0,87	10,3	1,99	1,08	86,2	3,14	78,41	4,38

День 6  
Возрастная категория: 11 до 17 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
9/78	Каша пшенная молочная	230	6,94	4,07	44,58	265,21	0,19	0,75	0,07	0,29	95,62	0,24	22,08	0,91
С-но табл 2/18	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
	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	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		16,93	22,21	94,18	692,53	0,42	1,5	0,17	0,29	201,65	1,31	55,63	2,01

### 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 из огурцов и сладкого перца	130	1,25	9,1	8,34	104,16	0,06	36,81	0,24	0,18	14,94	0,22	8,89	0,57
8/72	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	4,81	8,15	30,74	160,51	0,29	10,5	0,75	0,34	34,87	0,55	18,99	0,86
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,48	11,66	7,68	189,84	0,26	0,32	0,77	0,34	20,18	1,25	14,07	1,26
1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,06	1,0	0,0	0,16	0,0	0,3	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		27,34	30,11	101,64	685,84	0,85	48,63	1,76	1,02	92,79	2,72	71,35	4,25

День 7  
Возрастная категория: 11 до 17 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
11/94	Каша пшенная молочная с тыквой	250	7,12	4,97	40,24	270,84	0,2	1,12	0,29	0,35	89,8	0,33	25,29	1,23
Ссс-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
2/20	Чай по-английски	200	10,77	2,16	30,91	269,72	0,3	1,93	0,06	0,0	231,54	0,22	27,95	0,47
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итого за завтрак		23,62	14,22	100,64	757,46	0,61	3,05	0,39	0,35	335,39	1,54	76,14	2,69

**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
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	3,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
20/157	Суп овощной	250	4,59	0,74	17,89	97,95	0,24	12,23	0,56	0,15	17,87	0,53	16,0	0,67
12/104	Суфле из отварной курицы	100	15,4	12,96	3,89	217,24	0,19	0,06	0,06	0,23	24,11	1,66	16,35	1,5
12/105	Рис отварной	180	4,03	6,28	34,77	238,05	0,07	0,0	0,03	0,13	8,94	0,46	6,36	0,55
3/35	Соус сметанный	20	0,28	0,76	1,05	10,12	0,0	0,01	0,0	0,02	2,36	0,01	0,35	0,01
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		33,29	28,93	131,73	937,61	0,74	22,69	1,2	0,85	98,37	3,34	80,64	5,02



День 8

Возрастная категория: 11 до 17 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
12/101	Свекольное пюре с яблоками	200	2,8	5,52	45,71	171,61	0,05	5,15	0,06	0,09	39,53	0,19	27,66	0,74
6/56	Бутерброд с сыром	80	10,42	9,35	16,87	237,08	0,11	0,38	0,08	0,04	152,34	0,61	13,12	0,57
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
	Итого за завтрак		17,42	19,67	82,6	544,31	0,28	6,28	0,16	0,13	282,75	0,88	51,28	1,41

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
13/109	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,88	5,0	7,43	92,9	0,02	1,37	0,0	0,07	20,21	0,08	17,5	0,13
177	Рыбный суп	250	9,04	16,53	6,51	285,9	0,32	5,55	0,86	0,41	62,42	0,71	22,14	1,35
13/111	Тефтели из говядины	100	10,11	9,39	7,58	176,99	0,15	0,23	0,01	0,27	9,56	1,06	13,8	1,22
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	6,54	46,18	304,22	0,29	0,00	0,02	0,0	29,75	1,68	39,59	3,24
1/8	Напиток витаминный instantный	200	0,0	0,0	0,79	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	100	7,8	1,2	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		38,86	38,66	113,49	1091,34	1,01	8,05	0,89	0,9	144,74	4,2	122,4 3	7,5



День 9  
Возрастная категория: 11 до 17 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	200	5,7	4,59	41,87	215,6	0,14	1,27	0,06	0,34	73,76	0,19	23,83	0,85
С-но табл 1/2	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
	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	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		16,74	18,52	92,11	593,9	0,4	2,17	0,13	0,37	196,93	1,29	59,83	2,6

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 из 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
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	22,09	116,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	9,9	8,13	3,69	138,34	0,14	0,84	0,47	0,12	10,98	1,26	11,72	1,11
1/7	Пюре картофельное	180	3,9	5,85	45,08	177,16	0,29	13,6	0,04	0,07	33,26	0,63	18,76	0,68
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,00	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		27,67	23,13	147,25	800,19	0,84	46,91	1,42	1,35	88,87	2,93	78,93	4,33

День 10

Возрастная категория: 11 до 17 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
14/116	Морковь и сельдерей тушеные в молочном соусе	180	2,45	0,63	33,01	73,57	0,5	1,34	3,97	0,33	49,36	0,43	26,58	0,74
14/117	Колбаска детская 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
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1047/19 82	Напиток витаминный	200	0	0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,00	0,15	0	0,27	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		17,58	24,54	65,26	489,74	0,66	1,43	4,01	0,48	66,87	1,49	57,89	2,67

**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	100	1,94	4,55	15,91	92,65	0,12	2,16	0,54	0,14	13,34	0,22	11,87	0,36
10/89	Суп овсяный	300	4,7	5,24	16,28	168,09	0,31	8,93	1,09	0,4	22,65	0,56	25,87	1,18
10/90	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	10,77	8,63	5,44	143,73	0,19	0,24	0,58	0,26	17,63	0,96	11,02	0,96
2/24	Вермишель с маслом	180	6,96	5,3	44,3	256,17	0,12	0,0	0,02	0,0	10,33	0,72	15,05	0,73
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	14,37	53,86	0,0	0,0	0,0	0,0	0,14	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	100	7,8	1,2	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		32,17	24,92	141,3	942,5	0,92	11,33	2,23	0,8	86,89	2,86	93,21	4,81

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. Снигур 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.