

от специализированной
ТО Роспотребнадзора № (Индекс 89)

Начальник территориального отдела управления
Роспотребнадзора по Томской области в
Асиновском районе

Первый Б.П. Лабунец
2018г.

МЕНЮ
на 10 дней
для питания школьников
11-17 лет
на 2018-2019 учебный год



И.О. директора МАОУ: Альямковская ООШ

И.В. Захарова

2018г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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
1 день														
94	Рассольник	250/50	1.7	5.1	11.3	106	9.2	33.5	-		112	216.5	84.3	3.6
171	Гречка рассыпчатая	160	8.85	9.55	39.86	280	0.21	-	40		26.39	210.35	140.52	4.73
246	Гуляш из говядины	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
377	Чай с лимон	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
422	Булочка ванильная	100	7.9	8.12	44.48	283	1.14	-	14		22.4	76.6	28.4	1.4
			36.68	37.47	143.09	1035.28								
2 день														
103	Суп с лапшой	250/50	2.69	2.84	17.46	118.25	1.43	8.25	-		29.2	67.58	27.27	1.125
259	Жаркое по домашнему	175	16.2	18.09	16.58	295	0.12	6.76	-		30.5	205.75	42.48	3.86
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
382	Какао с молок	200	4.07	3.54	17.57	118.6	0.06	1.59	24.4		152.22	124.56	21.34	0.48
424	Булочка домашняя	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12	-	4		19.8	70	27.4	1.3
			34.98	37.59	124.51	990.13								
3 день														
82	Борщ	250/50	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.67	-		49.72	54.6	26.12	1.22
291	Плов	150	12.71	7.85	26.8	229	0.08	4.52	14.6		34.76	131.5	40.53	1.48
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
349	Компот из с/ф	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
406	Пирог с карт и луком	100	6.19	6.7	36.69	232	0.12	0.91	16.1		22.79	75.1	26.77	1.28
189	Сок «черешня»	200	0.6	-	35	142.4	0.02	20	-		-	-	-	-
			26.7	20.16	170.41	980.23								

4 день														
108	Суп с клецками	250/50	3.56	4.59	18.79	144.25	0.105	5.75	21.05		33.4	72.22	25.35	1.17
291	Плов	150	12.71	7.85	26.8	229	0.08	4.52	14.6		34.76	131.5	40.53	1.48
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
376	Чай	200/15	0.07	0.02	15	60	-	0.03	-		11.1	2.8	1.4	0.28
406	Пирог с повидлом	100	5.46	4.99	56.53	293	0.09	0.05	16.1		19.85	55.93	20.38	1.39
389	Сок виноградный	200	0.6	-	13.8	136.4	0.04	4'	-		40	24	18	0.2
			27.14	18.05	159.9	1002.93								
5 день														
106	Суп из рыбных консер	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-		24.17	71.1	29.35	1.1
202	Макароны	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.38	-	-		74.61	247.785	57.46	5.68
281	Биточки мясные с соус	80	6.97	6.3	6.44	113	0.04	0.1	16.14		26.99	81.52	15.2	0.64
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
359	Кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
453	Пряник «Детский»	100	6.47	8.2	68.31	373	0.09	0.01	56		17.1	60.7	20.6	1.22
			28.22	18.77	201.08	1100.68								
6 день														
92	Щи из кваш капусты	250/50	1.63	4.92	6.27	200	0.047	11.08	-		47.32	44.27	20.42	0.775
302	Перловка отварная	200	5.94	5.78	42.35	244.8	0.05	-	-		25.7	206.54	25.32	1.54
279	Тефтели с соусом	110	7.46	8.29	9.44	142	0.05	0.41	33		23.65	83.14	16.5	0.68
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49
456	Коржик молочный	75	4.89	8.43	47.68	286	0.08	0.05	8		19.2	48.5	17.8	85
			24.79	28.04	149.92	1075.08								
7 день														
85	Свекольник	250/50	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	-		49.73	54.6	26.12	1.22
312	Пюре картофельное	200	4.08	8	27.25	183	0.24	24.21	-		49.3	115.46	37	1.34
232	Рыба с маслом	160	11.24	11.45	24.35	245	0.102	0.14	38.3		61.35	179.72	36.08	1.76
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
442	Булочка к чаю	100	15.74	3.5	38.86	250	0.18	0.54	24		280.8	264.2	63.2	1.52
			38.26	28.56	162.38	1054.83								
8 день														
119	Суп гороховый	250	7.8	48.02	15.94	552.25	0.3	1	-		53.02	95.42	37.02	2.67
304	Рис отварной	200	4.87	7.12	48.91	279.6	0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
331	Курица тушеная в соусе	100	12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66

379	Кофейный напиток	200	3.17	2.67	15.95	100.6	0.044	1.3	20		125.78	90	14	0.134
			32.86	69.93	113.29	1239.73								
9 день														
101	Суп картофельн с крупой	250/50	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-		26.7	55.98	22.77	0.875
171	Гречка	160	8.85	9.55	39.86	280	0.21	-	40		26.39	210.35	140.52	4.73
268	Котлета из говяд с масл	55	8.25	12.1	7.16	172	0.04	0.17	22.4		21.57	94.4	27.89	1.4
ПР	Хлеб	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
389	Сок яблочный	200	1	-	20.2	84.8	0.11	20	-		70	70	40	14
406	Пирог мясом и рисом	50	5.43	2.26	18.68	117	0.05	0.05	5		10.3	49.9	15.1	0.67
			30.24	27.22	126.99	879.83								
10 день														
103	Суп картоф с макарон изд	250/50	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	-		29.2	67.58	27.28	1.13
306	Горошница	200	18.2	6.87	41.32	299.8	0.41	-	28		123.86	307.14	99.81	6.28
252	Сосиски отварные с соусом	80	5.82	13.67	2.25	161	0.02	0.01	30.1		21.54	76.63	8.97	1.01
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.6	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.8	52.2	19.8	0.66
359	Кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
450	Песочник с изюмом	50	4.24	8.71	29.39	192	0.07	0.07	18		18.6	52.1	17.1	0.91
			36	32.69	158.8	1071.33								
	Средняя за 10 дней		31.587	31.848	151.037	1043.005								

Меню составлено на основе Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ДеЛи принт, 2011г.

Образец документа "Рекомендуемая форма составления примерного меню и пищевой ценности приготавливаемых блюд" подготовлен сайтом <http://dogovor-obrazets.ru>

Источник страницы с документом: <http://dogovor-obrazets.ru/образец/Разное/47546>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575928

Владелец Медведева Юлия Сергеевна

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022