

«СОГЛАСОВАНО»
ТО Управления Роспотребнадзора по Калужской области
в Людиновском, Жиздринском, Ульяновском,
Хвастовичском, Думиничском районах

И.О. Начальник ТО

[Подпись]
Н.А.Лузанчук

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Вертенская СОШ»

[Подпись]
С.В.Пуглеева

**Примерное десятидневное меню
для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов
МКОУ "Вертенская СОШ"**

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	1,42
268	биточки (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,58
142	картофельс овощами тушеные в соусе	180	3,26	12,59	22,66	216,00	32,56	31,46	14	1,2	0,18	19,97	0	0
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		29,35	31,66	122,21	966,70	159,69	129,09	348,36	12,19	0,603	27,34	28,75	2,96

вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
84	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	1,39
230	рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	0,58
310	картофель отварной (запеченый)	180	3,2	5,20	22,88	151,36	18	33	1,2	21,75	0,24	19,5	0,03	0,27
355	кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	18,38	0	0,55	0	0,49	0	0,1
	хлеб ржаной	30	5,2	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	22,88	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		42,63	13,42	226,82	753,96	142,4	117,83	215,88	31,31	0,423	31,57	3,78	3,22

среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
204	суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113,00	24,98	29,45	96,93	1,24	0,11	8,33	0	0
260	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	21,21	22,03	0	3,06	0	0,92	0	0,23
309	макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	17,15	0	0	5,31
349	компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		34,55	31,68	142,99	1057,71	90,04	95,38	251,1	13,31	17,353	10,66	0	6,5

четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
88	щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,78	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	3,02
291	плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	59,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	7,91
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0	20,4	0,8	0,02	0	0	1,23
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		32,34	28,58	118,16	959,03	150,61	111,83	394,36	11,62	0,243	20,05	60	13,04

пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
103	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	3,20
235	шницель рыбный	80/100	11,55	10,92	6,83	170,98	110,54	47,28	0	2,55	0	3,18	0	0,00
694	картофельное пюре	150/180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,3	103,91	1021	0,16	21,2	30,6	0,27
355	кисель из апельсинов	200	0,39	0,8	30,15	140,80	19,24	6,36	0	0,19	0,3	18,3	0	0
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		23,31	22,56	121,41	874,23	234,65	144,14	247,76	1032,11	0,653	51,26	30,6	4,35

понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	E	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед															
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0	
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	1,42	
279	тефтели (мясные)	80/100	11,78	12,91	14,9	223,00	57,00	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00	4,26	
302	рис припущенный	150/180	2,4	2,88	25,02	135,70	3,54	16,97	51,94	0,74	28,55	0	0,06	1	
389	сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,80	40	14	0	0,8	0	4	0	0	
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52	
	итого		25,68	23,31	119,21	871,25	174,52	124,87	357,72	12,12	28,933	11,27	51,06	7,56	

вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
96	рассольник по- ленинградски	250	2,7	7,2	13,35	123,90	54	40,5	0	1,35	0,18	14,1	0,23	0,03
249	рыба, запеченная в омлете	160	28,8	13,62	9,02	257,6	66,6	36,8	0	1,58	0,07	0,62	0	0,00
310	картофель отварной (запеченный)	180	3,2	5,20	22,88	151,36	18	33	1,2	21,75	0,24	19,5	0,03	0,27
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	12	0	20,4	0,8	0,02	0	0	1,23
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		39,91	28,46	110,31	935,86	186,5	140,5	98,8	32,76	0,593	34,55	0,26	2,41

среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
101	суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0
268	котлеты (мясо или птица)	80/100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	2,09
309	макаронные изделия отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	1,55	13,7	73,37	1,55	17,15	0	0	5,31
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		31,35	25,88	155,73	1043,21	110,65	101,03	383,1	11,4	17,443	9,81	28,75	8,36

четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
84	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	1,39
259	жаркое по-домашнему	200/250	34,42	9,34	27,44	331,26	38,88	82,12	421,26	5,04	0,26	11,22	30,00	0,00
355	кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	31,24	18,38	0	0,55	0	0,49	0	0,1
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		42,13	16,55	228,2	881,36	150,4	156,95	551,69	14,06	0,393	22,33	30	2,37

пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Р	Fe	В ₁	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
71	овощи по сезону	60	1	0,4	2,3	21,00	11,5	7	0	5	0,003	0,33	0	0
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	0
268	котлета (мясо, птица)	100	15,55	11,55	15,7	228,75	46,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75	0,58
302	каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,3	46,36	292,50	17,64	1,71	26,58	1,44	1,44	0,00	1,38	0,05
349	компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,04	0	24,76	94,20	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0,08
	хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136,00	12,20	10,00	42,40	1,24	0,04	0,00	0,00	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,4	19,32	136,00	12,2	13,2	34,8	1,04	0,04	0	0	0,52
	итого		38,24	26,79	146,57	1056,95	138,59	104,05	403,72	12,01	1,783	13,9	35,08	1,59

примечание:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.