

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Северного территориального

отдела Управления

Роспотребнадзора

Саратовской области

Адрес: Жук ул., д.58 а

Тел./факс: 8(844)54-41-41, E-mail: kkr@rsan.ru

Р. А. АГЛОНОВА

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «ООШ с. Кряжким»

М.И. Штырова
С.И. Штырова

Примерное 10-дневное меню

Для питания обучающихся 1-4 классов

МОУ «ООШ с. Кряжким»

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней

День 1

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
63	1/60	Нарезка из помидоров	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	0,05	0	5,88		
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29				
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015				
293	1/80	Плита запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02				
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68				
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			27,25	16,17	71,19	594,26	97,36	72,94	358,58	4,71	43	0,21	1,8	73,915				

День 2

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
53	1/60	Нарезка из огурцов	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88				
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25				
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75				
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5				
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8				
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			20,28	19,35	76,64	584,12	100,16	74,59	114,48	2,68	0,05	0,22	0,96	43,18				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
0	1/60	Икра из кабачков	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
1,11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34		
1,1	1/150	Рагу овощное	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5		
1,2	1/80	Оладьи из пшена	9,78	11,66	16,41	210	7,6	12,6	145,6	4,6	0,01	0,014	3,2	10,6		
1,8	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160		
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
			22,13	25,61	77,13	759,88	108,41	112,49	448,67	8,65	8,81	12,664	5,46	197,64		

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества					Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
1,3	1/60	Пюре из помидоров	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2		
0	1/250/25	Рассольник лесниградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3		
0,1	1/230/80	Плов из курятины	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1		
1,9	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8		
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0		
			21,16	30,75	96,53	648,18	88,31	62,58	166,11	3,04	3,85	12,51	2,2	36,4		

Лист 5

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ед.	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
76	1/60	Оурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10				
87	1/250/10	Шти из овсяной кашцы с со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77				
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2				
229	1/80	Рыба дупетая с овощами	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35				
343	1/200	Комлот из свежих фруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68				
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			25,82	20,04	89,82	648,08	128,59	118,81	487,06	8,2	0,01	0,27	0,53	97,32				

Лист 6

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ед.	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
73	1/60	Икра из свежсы	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89				
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81				
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71				
349	1/200	Комлот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			36,67	18,23	76,48	681,83	113,93	135,11	154,05	7,11	0,27	0,06	0,46	33,21				

Лист 7

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ед.	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
63	1/60	Икра из кабачков	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88				
102	1/250	Суп из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7				
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40				

302	1/150	Каша перловая расcolпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0	0	0	0
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
Итого			25,92	13,05	69,73	535,62	98,65	92,09	191,89	3,64	0,04	0,09	0,46	19,68			

День 8

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3				
108-109	1/250/50	Сул картофельный с клетками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81				
287	1/200/50	Ленивые голубы	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0				
388	1/200	Напиток из пшеницы	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	0			160	
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			32,17	26,93	96,74	793	122,26	128,18	377,91	6,39	60,23	0,09	0,44	168,81				

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества						Витамины					
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
73	1/60	Свежий помидор	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89				
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29				
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015				
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2				
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			30,06	24,57	206,95	730,58	109,13	86,66	286,83	3,14	0,08	0,2	3,37	32,195				

Детн. 10

№ п/п	Выход	Наименование блюка	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ед.	Минеральные вещества							
							Са	Мг	Р	Fe	А	Витамины		
											В	РР	С	
76	1/60	Оурец озерный	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
113/114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
302	1/150	Капша Гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Комлот из сухарюктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			23,51	21,16	97,22	656,55	100,52	57,9	228,6	6,73	0,07	0,18	0,505	19

Примерное меню - обед (зима-весна)

Лист 1

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
20	1/60	Икра из свежих	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2				
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44				
302	1/150	Капша гречневая расщипанная со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2				
268	1/80	Выпечки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0				
149	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	0				
2/40		Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	6,8				
Итого			24,43	21,93	99,22	733,68	59,8	86,38	396,45	7,36	0	3,92	12,434	2,49	0	0	0	39,64

Лист 2

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8				
87	1/250/25	Шницель из свиной котлеты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77				
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015				
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40				
188	1/200	Напиток из пшенички	0,4	0	32	124	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91				
2/40		Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
Итого			21,83	4,97	94,99	545,78	103,6	76,16	271,54	4,15	0	0,23	1,76	73,495	0	0	0	0

Лист 3

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
55	1/60	Свекольная нарезка	0,84	5,05	5,07	115	38,45	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	9,4			
96	1/250/25	Рассольник Ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3			
139	1/150	Калуга тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3			
234	1/80	Копченая рыба	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5			
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91			
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
			20,32	22,58	80,67	553,61	166,5	82,21	122,61	4,36	0,01	0,11	0,44	67,41			

Лист 4

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89			
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29			
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0			
245	1/80	Бифстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01			
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91			
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
			23,21	30,74	81,34	724,08	112,73	59,64	131,72	3,87	0,03	0,12	0,42	20,81			

День 5

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
75	1/60	Нарезка из помидоров	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	0,02	0,03	0,02	1,51	
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,03	0,15	0	0	5,15	
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0,07	0	0	1,13	
279	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	0,00	1,13			
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
			21,04	22,59	96,12	749	141,21	84,31	289,72	3,91	51,09	0,51	0,48	14,59				

День 6

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины					
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
23	1/60	Свежая курочка	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2				
104/105	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34				
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2				
201	1/80/20	Печень тушеная в соусе	11,43	15,75	2,51	197	32,87	13,51	224,73	5,5	2,4	0,19	19,98	4,11				
342	1/200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8				
Итого	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0				
			28,18	32,3	91,63	806,18	92,7	92,6	503,2	12,6	11,24	12,72	20,3	36,65				

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. эквив. каленность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	48	16	31	1	0	0,06	0,05		49,8
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,98	43,24	0,9	0,02	4	0,04	20,01
283	1/140/50	Макаронные с мясом	16,38	18,47	16,5	250,6	17,9	0	153,11	0	0	0	2,05	0,68
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			25,89	23,03	75,12	699,6	104,68	57,48	290,85	2,55	0,06	4,12	2,6	77,29

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. эквив.	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13	23	14	24	0,6	0	0	0,2	5
94	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			28,16	19,59	87,25	740	119,59	136,11	522,2	3,95	0,07	4,29	2	31,31

№ п/п	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
23	1/60	Салат Витаминный из свежей капусты	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2			
88	1/250	Пиц с капустой и картофелем на куринном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77			
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0			
290	1/80	Кура тушеная в сметане	24,45	9,44	0,9	187	25,01	220,27	24,74	1,89	0,12	0,94	0,16	0,44			
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
Итого			32,71	30,81	74,67	776,16	118,92	299,02	232,63	4,29	4,04	13,38	0,77	34,21			

№ п/п	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
10	1/60	Икра кабачковая	0,93	1,65	2	26,13	67,03	0,06	0,03	0,21	0,03	0,03	0,15	3,4			
106/107	1/250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10,14	3,99	13,02	139,8	82,3	53,08	0	1,46	0	0,02	0,6	9,16			
131	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0,3	1,2	2,3	1,3	0,02	21,75			
241	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0			
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8			
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0			
Итого			24,99	26,84	84,36	689,49	192,93	126,64	191,03	4,96	2,37	1,44	1,23	41,11			