

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Минусинске
Т.И. Малегина

« 18 » *января* 2016г.

Утверждено:

Директор МКОУ Новотроицкой ООШ
Т.Г. Бурмистрова
« 18 » *января* 2016г.

**Примерное 10-дневное меню для питания школьников
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Новотроицкая ООШ**

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 6 до 11 лет

День: понедельник
 Недели: первая, третья
 Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	168	160	2,32	3,96	28,97	161	0,02	0	20,0	0	4,7	50,6	16,4	0,36				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Хлеб ржаной или пшенично-ржаной	877	30	1,92	0,24	13,32	63,12	0,87	0	0	0,69	5,4	26,13	5,73	1,2				
Масло сливочное кусок	41	5	0	4,1	0,05	37,5	0	0	29,5	0	0,5	1	0	0				
Фрукты свежие (яблоко)		85	0,3	0,3	8,3	40	0	8,5	0	0,5	13,6	9,4	6,8	1,9				
Итого			4,64	8,62	60,54	336,62	0,89	8,5	49,5	1,19	24,46	87,13	28,93	3,48				

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Салат из кукурузы	12	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0	0	11,2	3,47	11,72	0,4		
Суп картофельный с перловой крупой	204	200	2	2,23	13,6	82,6	0,08	6,66	0	0	20,72	69,88	21,2	0,81		
Рыба, запеченная в омлете	79	100	18,92	10,25	3,25	180,83	0,13	0,86	70	0	31,08	214	28,63	0,89		
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18		
Хлеб пшеничный	878	60	4	0,48	27,36	129,84	0,138	0	0	1,37	19,8	52,26	11,46	2,52		
Итого			26,69	16,67	73,79	547,05	0,418	14,18	70	1,37	89,2	343,21	73,01	4,8		

День: среда

Неделя: первая, третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
3-день завтрак																		
Пудинг из творога	467	160	22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	0	104	291,57	32,42	0,72				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Хлеб ржаной или пшенично-ржаной	877	30	1,92	0,24	13,32	63,12	0,87	0	0	0,69	5,4	26,13	5,73	1,2				
Кондитерские изделия (конфеты)	504	20	1,2	1,36	8,08	46	0	0	0	0	0,01	0	0	0				
Итого			25,46	16,98	63,46	323,32	0,92	0,2	65,26	0,69	109,67	317,7	38,15	1,94				

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
3-день обед																		
Салат из зеленого лука с яйцом	557	60	1,67	2,8	1,13	40,45	0,06	4,2	0,36	0	11,6	23,94	12,48	0,36				
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	200	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87				
Рыба припущенная с овощами	244	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3	0	10,3	67,4	8	0,43				
Каша перловая рассыпчатая	166	180/5	5,47	4,32	38	216	0,108	10,17	0	0	83,48	0	0	1,87				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Хлеб пшеничный	878	60	4	0,48	27,36	129,84	0,138	0	0	1,37	19,8	52,26	11,46	2,52				
Фрукт (Банан)		90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0	0	7,2	25,2	37,8	0,5				
Итого			20,91	11,2	111,54	633,49	0,436	30,74	3,36	1,37	152,32	222,12	91,34	6,57				

День: пятница

Неделя: первая, третья

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
5-день завтрак																		
Пудинг из творога (запеченный)	467	160	22,24	15,36	32,16	179,2	0,05	0,2	65,26	0	104	291,57	32,42	0,72				
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
Хлеб ржаной или пшенично-ржаной	877	30	1,92	0,24	13,32	63,12	0,87	0	0	0,69	5,4	26,13	5,73	1,2				
Итого			24,2	15,6	70,24	336,52	0,93	1,28	65,26	0,69	115,8	321,3	38,15	2,1				

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
5-день обед																		
<i>Салат из свежих овощей</i>																		
Щи из свежей капусты	187	200	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34				
Каша рассыпчатая гречневая	679	150	7,46	5,61	35,84	67,8	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64				
Тертелли мясные с соусом	286	60/60	8,87	9,83	11,71	230,45	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	171	0,06	0,85	39	0	43,9	106,7	21,6	0,96				
Хлеб пшеничный	878	60	4	0,48	27,36	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Кондитерское изделие (печенье)	509	20	1,5	2	14,9	129,84	0,138	0	0	1,37	19,8	52,26	11,46	2,52				
Итого			23,79	25,5	107,93	757,87	0,448	21,32	39,02	1,37	130,51	447,57	130,34	8,83				

День: четверг

Неделя: вторая, четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептур №	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
9-день завтрак																		
Омлет натуральный с маслом сливочным	438	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345	0	114,2	260,5	19,5	2,94				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Хлеб ржаной или пшенично-ржаной	877	30	1,92	0,24	13,32	63,12	0,87	0	0	0,69	5,4	26,13	5,73	1,2				
Итого			16,29	22,42	25,87	366,05	0,97	0,25	345	0,69	119,86	286,63	25,23	4,16				

Наименование блюда	№ рецептур №	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
9-день обед																		
Салат из свежих помидоров с луком	14	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	0,5				
Суп с рыбными консервами	87	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	2,365	36,24	141,22	37,88	1,01				
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	486	75 /75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Хлеб пшеничный	878	60	4	0,48	27,36	129,84	0,138	0	0	1,37	19,8	52,26	11,46	2,52				
Итого			25,54	18,78	58,09	496,1	0,358	22,89	12,01	3,735	118,96	451,67	119,78	5,01				

День: пятница

Неделя: вторая, четвертая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
10-день завтрак																		
Оладьи из творога	130	100/30	12,5	9,4	28,4	250,1	0	0,4	87,6	0	148,6	257,57	30,42	0,6				
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02				
Сыр порция	42	5	1,16	1,48	0	18,2	0	0,04	13	0	44	25	1,75	0,05				
Хлеб ржаной или пшенично-ржаной	877	30	1,92	0,24	13,32	63,12	0,87	0	0	0,69	5,4	26,13	5,73	1,2				
Итого			15,68	11,14	51,62	366,42	0,87	0,44	100,6	0,69	198,26	308,7	37,9	1,87				

Наименование блюда	№ рецептур	Выход гр	Химический состав			Энерг. ценн. Ккал.	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
10-день обед																
<i>Салат из свежих огурцов</i>																
	13	60	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34		
Суп из овощей	202	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,8	0	0	25,71	69,47	43,02	0,07		
Плов из птицы	304	80/130	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19		
Чай с сахаром	268	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,02		
Хлеб пшеничный	878	60	4	0,48	27,36	129,84	0,138	0	0	1,37	19,8	52,26	11,46	2,52		
Итого			26,54	27,13	83,73	680,59	0,328	13,51	48	1,37	103,98	345,04	109,96	5,14		

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.