

Согласовано
 Начальник территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора
 по Красноярскому краю
 в г.Минусинске

Т.И.Малегина

Утверждено
 Руководитель УО
 администрации
 Минусинского района

И.П.Аликова

Примерное 10-дневное меню для питания школьников МКОУ Притубинская ООШ №22
 (доготовочные)

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний

№рецепт., сборник	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У	Эн.цен.ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
						ДЕНЬ 1									
	Завтрак														
№311-2004г. Лапшина	Каша молочная рисовая жидкая, с маслом и сахаром	150/5/15	3.75	6.15	22.73	161.25	0.05	0.17	36.75	91.52	144.81	37.46	0.30		
№648-2004г. Лапшина	Кисель из концентрата	200	0.00	0.00	11.14	49.60	0.00	0.00	0.00	0.16	10.00	4.00	0.004		
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72		
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57		
	Сосиска в тесте	100	12.00	17.90	21.80	286.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Итого		19.55	25.65	72.87	603.45	0.22	0.25	36.75	131.28	156.69	57.66	1.59		
	Обед														
№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	200/8	2.00	5.80	18.11	91.33	0.02	16.04	12.45	47.06	45.20	17.69	0.54		

№148-2004г. Лапшина	Суп лапша домашняя	200/8	2.00	5.80	18.11	91.33	0.02	16.04	12.45	47.06	45.20	17.69	0.54
	Шоколадный батончик "Бонди"	30	2.00	10.50	13.50	156.00	0.02	0.15	13.80	27.90	1.08	21.60	0.22
№693-2004г.	Какао с молоком.	200	4.20	3.62	17.28	118.66	0.06	1.60	0.04	152.94	160.00	18.00	0.54
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	15	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		12.00	21.52	66.09	472.59	0.27	17.87	26.29	267.50	208.16	73.49	2.59
	Всего за 7 день		38.87	36.63	151.11	974.57	0.73	62.39	154.27	357.78	265.15	122.66	9.16
						ДЕНЬ 8							
	Завтрак												
б/н	Борщ консервированный, со сметаной.	200/8	1.48	5.48	9.01	91.48	0.02	8.46	130.88	44.62	122.67	32.65	0.88
№340-2004г. Лапшина	Омлет натуральный с маслом сливочным.	150/7	11.78	13.59	4.82	187.40	0.06	0.27	323.00	151.23	620.00	19.09	1.98
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12.00	3.06	13.00	49.28	0.00	6.00	0.00	11.60	0.00	0.00	0.54
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		29.06	23.73	44.03	434.76	0.25	14.81	453.88	247.05	744.55	67.94	4.69
	Обед												
б/н	Вареники с картошкой п/ф	200	14.20	8.40	52.60	344.00	0.16	2.80	66.00	98.00	2.60	34.00	1.40
	Сыр полутвердый	20	5	5.4	0	68.8	0	0	0	0	0	0	0
№685-2004г. Лапшина В.Т.	Чай с сахаром.	200	12.00	3.06	13.00	49.28	0.00	6.00	0.00	11.60	0.00	0.00	0.54
	Хлеб пшеничный.	15	2.28	0.24	14.76	64.50	0.03	0.00	0.00	6.00	19.50	4.20	0.33
	Хлеб ржаной	15	2.55	0.99	12.75	71.40	0.13	0.12	0.00	21.90	37.50	12.00	0.85
	Итого		36.03	18.09	93.11	597.98	0.32	8.92	66.00	137.50	59.60	50.20	3.12
	Всего за 8 день		65.09	41.82	137.14	1032.74	0.57	23.73	519.88	384.55	804.15	118.14	7.81
						ДЕНЬ 9							

	Завтрак												
б/н	Щи со свежей капустой	200/8	1.48	5.48	9.01	91.48	0.02	8.46	130.88	44.62	122.67	32.65	0.88
№738-2004г. Лапшина	Пирожки печеные с картофелем	100	5.00	8.30	29.50	213.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
№707-2004г. Лапшина	Сок	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		11.28	15.58	75.91	503.18	0.21	12.54	130.88	98.22	138.55	56.85	4.97
	Обед												
№508-2004г. Лапшина	Гречка рассыпчатая.	150	8.73	2.30	0.95	232.07	0.21	0.00	0.02	13.86	3.46	58.35	4.64
б/н	Гуляш п/ф	80	6.03	4.99	1.01	125.55	0.08	0.58	4.00	7.83	114.40	14.40	1.94
	Сыр полутвердый	20	5	5.4	0	68.8	0	0	0	0	0	0	0
№707-2004г. Лапшина	Чай с сахаром.	200	12.00	3.06	13.00	49.28	0.00	6.00	0.00	11.60	0.00	0.00	0.54
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		35.56	17.35	32.16	582.30	0.46	6.66	4.02	72.89	119.74	88.95	8.41
	Всего за 9 день		46.84	32.93	108.07	1085.48	0.67	19.20	134.90	171.11	258.29	145.80	13.38
						ДЕНЬ 10							
	Завтрак												
№43-2004г. Лапшина	Салат из свежей капусты	60	0.52	3.00	5.01	49.41	0.04	2.81	5.03	24.00	21.79	11.81	0.43
№516-2004г. Лапшина	Макароны отварные.	150	5.36	0.55	0.86	157.47	0.06	0.00	0.001	9.00	67.17	26.70	7.81
№413-2004г. Лапшина	Сосиска отварная.	80	8.32	16.00	0.64	180.00	0.02	0.00	0.00	20.00	4.70	12.00	1.44
№707-2004г. Лапшина	Чай с сахаром.	200	12.00	3.06	13.00	49.28	0.00	6.00	0.00	11.60	0.00	0.00	0.54

	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	20	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		21.68	8.21	36.07	362.76	0.27	8.89	5.03	84.20	90.84	54.71	10.07
	Обед												
№160-2004г. Лапшина	Суп молочный с вермишелью	200	6.00	3.80	24.20	156.00	0.10	1.84	31.00	178.10	1.89	28.20	0.62
	Сыр полутвердый	20	5	5.4	0	68.8	0	0	0	0	0	0	0
№692-2004г. Лапшина	Кофейный напиток с молоком.	200	3.12	2.66	14.18	93.34	0.04	1.30	0.03	125.74	190.00	28.00	0.14
	Хлеб пшеничный.	15	2.10	0.90	8.70	54.80	0.08	0.00	0.00	25.00	1.12	8.20	0.72
	Хлеб ржаной	15	1.70	0.70	8.50	51.80	0.09	0.08	0.00	14.60	0.76	8.00	0.57
	Итого		14.80	10.80	41.40	331.40	0.27	1.92	31.00	217.70	3.77	44.40	1.91
	Всего за 10 день		36.48	19.01	77.47	694.16	0.54	10.81	36.03	301.90	94.61	99.11	11.98

Пономарева Оксана Сергеевна тел. 2-26-95.