

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Смоленской области
в Рославльском, Ершичском,
Хиславичском, Шумячском районах

С.Г. Белобратова



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ

"Косовская основная школа"

Е.И. Червяков М.И.

(Ф.И.О.)



Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников
7 - 11 лет

1 День: **Понедельник**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Са	Mg	Fe	С	Примерная стоимость
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	8,5	7	0,25	2,45	4,54
288	Птица отварная	100/10	25,04	27,54	0,96	294,4	56	20,28	1,9	2,36	40,88
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0	5,99
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03	1,07
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12	1,19
пр.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,05	9,9	34,05	233,5	14,5	6	1,11	0	6,9
	Итого за день:		37,56	45,56	105,61	922,96	124,96	103	7,34	4,96	60,57

2 День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260	133,38	37,22	0,81	0,96
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
15	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	68,66	264	10,5	0,3	0,21
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		19,25	34,78	92,83	754,02	575,4	85,76	2,26	14,26

3 День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	0,45	8,75
268	Котлета	80	9,35	20,68	9,56	263,76	13,32	18,89	1,1	2,54
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		19,55	28,12	66,9	669,66	85,96	154,4	6,33	12,14

4 День: **Четверг**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	35,46	20,7	1,33	6,65
226	Рыба отварная	100/5	20,5	6,5	0	202,64	8	22,91	0,45	0,26
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	164,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		28,41	18,76	82,2	682,24	142,86	103	7,14	38,07

5 День: **Пятница**

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ реп.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	8,5	7	0,25	2,45
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	40,61	60,68	2,1	7,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (груша)	250	1	0	22,6	115	22,5	17,5	0,45	10,75
	Итого за день:		20,02	37,96	87,11	793,1	104,61	98,58	3,93	20,7

Итого за неделю:

106,38	135,64	406,32	3427,92	1107,29	538,3	25,09	88,37
--------	--------	--------	---------	---------	-------	-------	-------

6 День: **Понедельник**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
Пр.	Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
	Итого за день:		25,49	102,08	74,87	741,4	627,58	58,6	2,14	2,18

7 День: **Вторник**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	100/10	14,78	28,39	14,94	374,78	55,54	20,8	1,42	1,04
321	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	1,45	30,89
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	32,22	17,56	0,48	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		22,1	34,8	93,77	784,86	223,47	95,53	7	36,65

8 День: **Среда**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
223	Запеканка из творога	120	20,46	15,48	39,2	378	273,82	37,18	0,9	0,66
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
15	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	68,66	264	10,5	0,3	0,21
	Итого за день:		28,63	35,56	69,22	708,66	559,72	53,28	1,85	0,9

9 День: **Четверг**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	8,5	7	0,25	2,45
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	28,69	42,84	3,02	6,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (груша)	250	1	0	22,6	115	22,5	17,5	0,45	10,75
	Итого за день:		18,59	32,56	70,12	672,7	207,37	93,34	4,7	21,38

10 День: **Пятница**

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11	7	10	0,45	8,75

255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	33,24	14,47	5	8,45
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
948	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		22,86	19,38	70,05	644,06	75,3	92,79	9,28	17,32

Итого за неделю:

117,67	224,38	378,03	3551,68	1693,44	393,5	24,97	78,43
---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	--------------

Всего за 10 дней:

224,05	360,02	784,35	6979,6	2800,73	931,8	50,06	166,8
---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------

11 День: Понедельник

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	24,97	15,09	0,47	17,1
211	Омлет с сыром	180	21,51	35,31	3,06	417	313,8	26,19	3,3	0,39
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (яблоко)	250	1	0	26,75	105	15	12,5	0,3	11,5
	Итого за день:		25,66	38,91	65,32	710,5	386,77	67,18	5,2	29,14

12 День: Вторник

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12	8,5	7	0,25	2,45
289	Рагу из птицы	175	12,81	10,65	15,2	208	28,59	36	1,83	11,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	125,78	14	0,13	1,3
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Фрукт свежий (банан)	250	4,5	0	56	227,5	20	105	1,5	25,25
	Итого за день:		22,95	13,76	103,09	616,2	204,77	174	4,56	40,82

13 День: **Среда**

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
268	Шницель	80/5	12,88	14,7	13,76	241,6	21,31	30,22	1,76	4,06
321	Капуста тушеная	180	3,77	5,83	16,97	135,18	99,81	37,17	1,45	30,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	2,8	4
	Итого за день:		21,19	21,39	79,01	669,68	189,5	104,9	7,56	39,8

14 День: **Четверг**

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
234	Котлета рыбная	100/10	13,08	15,34	15,98	254	74,28	41,5	1,48	0,66
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150/32.5	4,08	15,74	28,32	270	40,7	39,33	1,5	24,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
Пр.	Йогурт	100	4,6	3,3	6,4	71	122	15	0,1	0,6
	Итого за день:		23,6	34,73	79,74	723,1	269,98	109,2	4,21	26,37

15 День: **Пятница**

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	у	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
288	Птица отварная	100/10	25,04	27,54	0,96	294,4	56	20,28	1,9	2,36
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	11,26	96,04	3,23	0
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
1	Бутерброд с маслом	30/20	2,84	14,74	15,02	202	10,8	4,2	0,37	0
15	Сыр порциями	30	5,26	5,32	0	68,66	264	10,5	0,3	0,21
	Итого за день:		43,32	57,82	60,92	877,42	494,28	152,4	6,28	4,16

Итого за неделю:

136,72	166,61	388,08	3596,9	1545,3	607,6	27,81	140,29
--------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Всего за 15 дней:

360,77	526,63	1172,43	10577	4346,03	1539	77,87	307,09
--------	--------	---------	-------	---------	------	-------	--------