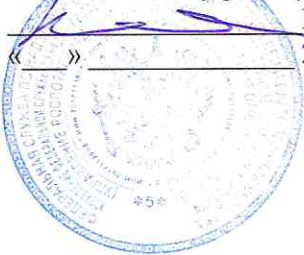


Согласовано:

Начальник ТО «Роспотребнадзор»
по Асиновскому району

«___» _____ 2020-2021 гг.
Е.П.Лабунец



Утверждаю:

Директор
МАУ «Комбинат школьного питания»

«___» _____ 2020-2021 гг.
И.А. Семёнов



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
учащихся
(возрастная группа 7-11 лет)

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
День 1. 7-11лет																	
Завтрак																	
3 Сыр порцион	20	3,67	14,2	0,26	84,87	4,93	36,62	0,11	0,04	0,04	0,04	0,36	0,11				138
309 Макароны отварные	150	6,4	4,8	28,6	6,01	7,7	25,1	0,26	0,04	0,12	0,08	0,45	0				179,2
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03				60
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	4,6	37,3	0,84	0	0,09	0,03	0,67					63,6
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0	17,2	17	5,6	11,7	0,02	0	0,03	0,01	0,031	10				93,3
Итого:		13,37	19,4	73,86	293,28	25,63	114,29	1,52	0,08	0,28	0,16	1,541	10,14				534,1
Обед																	
102 Салат из морской капусты	100	2,6	3,1	4,2	84,4	0	0	1,2	0	0	0,18	3,8	0				63
139 Суп картофельный с горохом	200	4,08	5,32	19,12	47,84	9,4	46,72	0,02	0,24	0,02	0,02	0,9	6,72				131,68
451 Котлета из говядины с соусом молочным	80\50	14,77	15,13	16,01	13,57	15,62	126	1,2	0	0,01	0,28	3,96	0				254,25
509 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	18,57	93,6	198	2,95	0,03	0,21	0,15	2,4					279
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	1,4	0,09	0,04	0,03	0,2	20				88
Хлеб пшеничный\ружаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	15,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03				102,6
Итого:		34,85	31,95	123,73	282,68	134,22	436,02	8,24	0,36	0,44	0,71	11,53	26,75				918,53
Всего за день:		48,22	47,8	197,59	575,96	159,85	550,31	9,76	0,44	0,72	0,87	13,071	36,89				1452,63

Присм пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества					Минеральные вещества					Витамины					Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г					мг					мг					
		Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
День 2. 7-11лет																	
Завтрак																	
96 Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,2	0,02	0,02	0,1	0,1	0	0,06	77			
348 Омлет с морковью	200	5,4	16,6	10,4	334,48	24,48	79,8	0,99	0,02	0,2	0,04	1,92	2,7	346			
685 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	5,8	2,25	2,47	0,27	0	0	0	0,06	0,9	60,4			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,84	0	0,04	0,03	0,67		63,6			
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,6	0	17,2	8	42	38	0,6	0	0,07	0,01	0,061	14	80			
Итого:		8,61	25,3	52,86	405,64	83,37	157,77	2,72	0,04	0,41	0,18	2,711	17,66	627			
Обед																	
104\1 Суп с мясными фрикадельками	200\35	7,6	5,3	28,6	17,88	14,16	204	0,2	0	0,2	0,02	0	0	152,5			
512 Рис припущенный	150	3,45	7,2	39,8	1,17	18,6	89,3	0,51	0,3	0,03	0,02	0,66	0	276,5			
487 Курица отварн.	100	16,1	7,4	0,5	34	16,98	320	0,44	0,05	0,06	0,4	8,56	10,08	107			
473 Компот из кураги	200	2,1	0	41,6	47,6	17,2	55	0,78	0,02	0,04	0,08	1,4	8,9	126			
Кондитерское изделие(зефир)	20	4,3	1,28	16	3,25		10,5	0,15		0,025	0,1	0,15		82,4			
Хлеб пшеничный\ужаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,01	0,05	0,27	0,03	102,6			
Помидоры св.порцион.	60	0,44		1,34	32,36	21,3	43,689	0,9	0,01	0,02	0,03			31			
Итого:	530	37,69	21,78	148,44	240,56	113,84	787,79	4,45	0,38	0,385	0,7	11,04	19,01	878			
Всего за день:		46,3	47,08	201,3	646,2	197,21	945,56	7,17	0,42	0,795	0,88	13,751	36,67	1505			

Прим пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины								Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г				мг				мг								
		Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С					
День 3. 7-11лет																		
Завтрак																		
366 Запеканка творожн.с маслом	180\5	8,65	7,9	0,9	288,9	42,81	468,5	0,25	0,2	0,05	0,39	1,05	0,32	479,1				
685 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	15,16	5,6	7,14	0,58	0	0	0	0,06	4,06	60,4				
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,84	0	0,09	0,03	0,67	0	63,6				
Итого:		11,25	8,3	26,1	361,36	63,01	512,94	1,67	0,2	0,02	0,42	1,78	4,38	603,1				
Обед																		
67 Винегрет овощной	100	5,4	4	16,5	84,4	0	0	0,9	0	0	0,08	3,8	0	82,8				
139 Суп картофельный с овсяной крупой	200	1,26	2,2	41,76	14,89	15,52	37,38	0,5	0,08	0,02	0,02	0,9	3,72	93,12				
451 Биточки из говядины с соусом молочным	80\50	20,97	24,13	42,01	23,57	23,62	226	1,2	0	0,11	0,18	3,96	0	254,25				
520 Картофельное пюре	150	3	8,6	32	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,55	0,09	2,1	8,07	189				
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	1,4	0,09	0,04	0,03	0,2	20	88				
Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,07		0,06	0,05	0,27	0,03	102,6				
Итого:		35,33	39,53	174,07	277,86	90,74	400,08	5,83	0,2	0,78	0,45	11,23	31,82	809,77				
Всего за день:		46,58	47,83	200,17	639,22	153,75	913,02	7,5	0,4	0,8	0,87	13,01	36,2	1412,87				

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность (ккал.)
		г						мг						мг						
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C							
День 4. 7-11лет																				
Завтрак																				
332 Макароны отварные	150	3,82	4,86	12,2	6,3	6,33	77,65	0,31	0,05	0,06	0,03	0,54	0					244,5		
413 Сосиски отварные с маслом	505	3,84	6,65	0,59	26,56	0	0	0,18	0	0,01	0,02	0	0					114,1		
685 Чай с сахаром	200	0,2	0	12,6	11,6	4,5	4,94	0,54	0	0	0	0,04	0,66					60,4		
Фрукты свежие(груша)	100	0,3	0	8,6	46,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024	0	0,23	8					80		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,34		0,09	0,3	0,67	0,03					63,6		
Итого:		10,56	11,91	46,59	148,36	30,53	127,69	1,49	0,05	0,184	0,35	1,48	8,69					562,6		
Обед																				
51 Салат из свеклы с яблоком	100	0,15	3	10,4	48,2	16,39	33,57	0,75	0	0,02	0,05	0,2	5,65					104		
509 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	10,4	42,6	18,57	47,8	198	1,46	0,03	0,21	0,2	2,4	0					279		
34 Рыба тушеная с овощами	12050	19,11	18	47,83	96,3	46,12	434,92	0,68	0,14	0,08	0,08	0,22	6,32					225,6		
707 Сок фруктовый	200	1	0	21,2	14	0	0	1,4	0,05	0,04	0,06	0,2	20					88		
Йогурт	100	4,2	4,8	11,15	120	6,2	26	0,2	0,2	0,1	0	0,4	2,7					60,5		
Хлеб пшеничный ржаной	3020	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	95,3	1,47		0,16	0,07	0,27	0,03					102,6		
Итого:	550	36,86	36,8	153,78	401,37	142,11	787,79	5,96	0,42	0,61	0,46	3,69	34,7					859,7		
Всего за день:		47,42	48,71	200,37	549,73	172,64	915,48	7,45	0,47	0,794	0,81	5,17	36,18					1422,3		

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г	ж	у	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C				
День 5. 7-11лет																	
Завтрак																	
304 Каша мол.пшениная	150	3,55	3,3	23,85	139,4	27,9	104,91	0,56	0,11	0,1	0,02	1,08	0,23	153			
372 Яблоко печеное	65	0,3	0	18,7	16,5	0		0,21						118			
96 Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	0,06	0,04	0,1	0,02	0,01	0,02	0,1		0,66	77			
694 Какао	200	4,7	5	31,8	221,14	0,1	0	0	0	0,02	0,15	0	1,4	187			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,24	0	0,09	0,03	0,67		63,6			
Итого:		10,96	17	87,01	434,4	42,64	142,31	1,03	0,12	0,23	0,3	1,75	2,29	598,6			
Обед																	
101 Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,7	2,7	17,2	28,82	22,72	66,72	0,62	0,22	0,02	0,02	0,9	1,72	103,9			
534 Капуста припуц. с маслом	150	2,85	5,3	7,95	43	20,2	6,1	0,5		0,02	0,1	0,01	3,3	126			
4985 Коглета из кур с соусом томатным	80\50	20,21	19,1	25,9	43,8	37	420	2,1	0,03	0,35	0,2	8,41	6,9	193,2			
87																	
639 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	26,4	9,4	5	6,7	1,3		0,02	0,01		14	124			
Кондитерское изделие (пряник)	40	3,35	1,59	14	6,5	0	21	0,3	0	0,05	0,03	0,3	0	164,8			
Хлеб пшеничный ржаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,07		0,06	0,03	0,27	0,03	102,6			
Огурцы св. порцион.	60	0,26		0,8	11,85	6,65	18,6	0,01	0,02	0,03	0,12		8	37,2			
Итого:		33,67	29,29	112,85	247,67	117,17	604,42	5,9	0,27	0,55	0,51	9,89	33,95	885,5			
Всего за день:		44,63	46,29	199,86	682,07	159,81	746,73	6,93	0,39	0,78	0,81	11,64	36,24	1484,1			

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества						Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность (ккал.)
		г						мг						мг						
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C							
День 6. 7-11 лет																				
Завтрак																				
309 Макароны отварные	150	6,4	4,8	28,6	6,01	7,7	25,1	0,26	0,02	0,05	0,07	0,44	0					244,5		
428 Колбаса отварн. с маслом	50/5	3,84	5,55	0,59	26,56	0	0	0,85	0	0,01	0,03	0	0					168		
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29	0	0	0	0,03	0,03					60		
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	14,6	37,3	0,24	0	0,09	0,03	0,67						63,6		
3 Сыр порцион	20	3,67	14,2	0,26	84,87	4,93	36,62	0,11	0,04	0,04	0,04	0,36	0,11					138		
Итого:		16,61	24,95	57,25	302,84	30,03	102,59	1,75	0,06	0,09	0,17	1,5	0,14					674,1		
Обед																				
102 Салат из морской капусты	100	2,6	3,1	4,2	84,4	0	0	1,2	0	0	0,04	3,8	0					63		
124 Шн из свежей капусты с карт.	250	2,63	0,75	25,75	43,93	16,44	79,36	1,52	0,02	0,05	0,07	1,28	6,48					110		
451 Котлета из говядины	100	11,47	9,83	17,01	13,6	20,62	225,61	1,02	0	0,11	0,07	1,26	0					203,25		
509 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	45,8	18,57	43,6	198	0,55	0,03	0,11	0,09	2,4	0					279		
Кисель витаминизированный	200	0,36	0	29,8	110	28	190	0,2	0,3	0,2	0,4	6,5	30					62		
Хлеб пшеничный\ружаной	30/20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03					102,6		
Итого:		29,46	22,08	143,16	374,8	134,26	758,27	5,96	0,35	0,63	0,72	15,51	36,51					819,85		
Всего за день:		46,07	47,03	200,41	677,64	164,29	860,86	7,71	0,41	0,72	0,89	17,01	36,65					1493,95		

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергетическая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
		Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С				
День 7. 7-11 лет																	
Завтрак																	
4 Бутерброд с говядиной	30/20	10	4,5	14,2	8,6	6,8	50,1	0,02	0,03	0,02					137,3		
302 Каша молочная манная	150	3,6	6,15	22,8	14,9	22,93	59,88	0,14	0,01	0,15	0,03	1,44	0,3		166,5		
379 Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	186	21,7	236,5	0,18	0,22	0,04	0,2	0,016	0,9		152		
Фрукты свежие (груша)	100	0,3	0	8,6	16,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024			0,23	6	80		
Итого:		16,4	14,25	74,3	226,1	56,53	354,28	0,46	0,26	0,234	0,23	1,686	7,2		535,8		
Обед																	
140 Суп картофельный с макарон	200	2,88	2,5	21	13,76	9,64	29,36	0,12	0,01	0,01	0,01	0,36	1,84		96		
512 Рис припущенный	150	2,46	13,2	24,75	1,17	6,6	59,3	0,21	0,03	0,03	0,02	0,66	0		276,5		
255 Печень по-строгановски	100/50	27,2	21	7,2	84,2	36,1	290	1,8	0,19	0,2	0,42	6,4	5,4		328		
388 Отвар шиповника	200	0,5	0,2	15,7	19,76	2,72	2,72	1,6	0,24	0,001	0,04	0,2	14		75,8		
Помидоры св.порцион.	60	0,44		1,34	32,36	21,3	43,68	0,9	0,01	0,02	0,03		8,5		31		
Хлеб пшеничный ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	104,3	25,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03		102,6		
Итого:		37,18	37,5	90,59	255,55	101,96	490,36	6,1	0,48	0,421	0,57	7,89	29,77		909,9		
Всего за день:		53,58	51,75	164,89	481,65	158,49	844,64	6,56	0,48	0,655	0,8	9,576	36,97		1445,7		

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества				Минеральные вещества				Витамины							Энергети- ческая ценность (ккал.)
		г				мг				мг							
Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	РР	С						
День 8. 7-11.лет																	
Завтрак																	
17 Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6	41,3	1,65	12,5	67,2	0,21	0,05	0,16	0,09	0,66	0	204			
413 Сосиска отварная с маслом	50/5	4,15	14,05	0,95	10,5	0	0	0,76	0	0,01	0,03	0		182,5			
694 Какао	200	4,7	5	31,8	221,14	0,1	0	0	0	0,02	0,15	0	1,4	187			
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	57,3	4,6	37,3	0,84	0	0,06	0,03	0,67		63,6			
Итого:	380	15,75	25,45	86,65	290,59	17,2	104,5	1,81	0,05	0,25	0,3	1,33	1,4	637,1			
Обед																	
50 Салат из свеклы с сыром	100	4,9	5,4	17,2	101,8	25,2	80,9	1,22	0,02	0,02	0,05	0,18	7,94	74			
520 Картофельное пюре	150	3	8	22	36,7	26	71,4	0,76	0,03	0,2	0,03	2,1	21,1	189			
388 Котлета рыбная паровая с соусом молочным	100/50	17,9	6,7	14	50,26	21	240	0,85	0,04	0,06	0,4	4,08	0,82	296			
473 Компот из кураги	200	1,1	0	11,6	47,6	27,2	35	0,78	0	0,04	0,12	1,4	1,9	126			
Хлеб пшеничный\ружаной	30/20	3,7	0,6	20,6	104,3	15,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	102,6			
139 Суп картофельный с овсяной крупой	200	2,26	2,2	41,76	13,89	15,52	37,38	0,5	0,08	0,02	0,02	0,9	4,72	93,12			
Итого:	650	32,86	22,9	127,16	354,55	130,52	529,98	5,58	0,17	0,5	0,67	8,93	36,51	880,72			
Всего за день:		48,61	48,35	213,81	645,14	147,72	634,48	7,39	0,22	0,75	0,97	10,26	37,91	1517,82			

Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества			Минеральные вещества					Витамины					Энергети- ческая ценность (ккал.)
		Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
День 9. 7-11 лет															
Завтрак															
302 Каша молочная рисовая	200	7,2	3,4	34,8	29,86	30,57	99,84	0,98	0,01	0,02	0,04	1,92	0,4	186,6	
2 Бутерброд с повидлом и маслом	30\20\10	3,6	4,6	29,3	8,5		22,6	0,5	0,02	0,04	0,02	0,03		169	
378 Чай сладкий с молоком	200	0,3	0	15,2	128,1	2,8	3,57	0,29				0,03	0,03	60	
Фрукты свежие (слива)	100	0,36	0	8,6	26,6	5,1	7,8	0,12	0	0,024		0,23	6	80	
Итого:	500	11,46	8	87,9	193,06	38,47	133,81	1,89	0,03	0,084	0,06	2,21	6,43	495,6	
Обед															
96 Рассольник ленинградский	200	1,7	3,1	26,4	93,62	31,48	204,46	0,96	0,02	0,08	0,18	1,32	2,2	105,3	
520 Картофельное пюре	150	3	8	3,2	36,7	26	71,4	0,76	0,3	0,2	0,09	2,1	11,2	189	
278 Тефтели с соусом сметанным	100\50	26	24,5	36,6	52,2	18,3	101,7	1,8	0,04	0,15	0,18	2,9	3,3	318	
639 Компот из сухофруктов	200	0,6	0	26,4	15,72	22,3	29,9	0,78	0	0	0	0,8	1,12	124	
Огуцы св. порцион.	60	0,26	3,26	0,8	21,85	6,65	18,6	0,01	0,02	0,03	0,24		12	37,2	
Хлеб пшеничный \ужаной	30\20	3,7	0,6	20,6	104,3	15,6	65,3	1,47		0,16	0,05	0,27	0,03	102,6	
Итого:	610	35,26	39,46	114	324,39	120,33	491,36	5,78	0,38	0,62	0,74	7,39	29,85	876,1	
Всего за день:		46,72	47,46	201,9	517,45	158,8	625,17	7,67	0,41	0,704	0,8	9,6	36,28	1371,7	

Используемая литература.

1. СанПиН 2.4.5.2409-08
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.