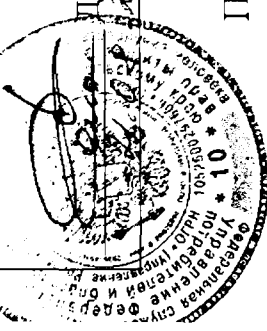


Согласовано:

И.о. начальника территориального отдела
УФС Роспотребнадзора
По СК в Изобильненском районе



Д.С. Соколов

Handwritten signature



А.В. Шиянов

Утверждаю:
Начальник
отдела образования администрации Труновского
муниципального района

Примерное десятидневное меню (горячие завтраки) для общеобразовательных учреждений
Труновского муниципального района. *СОШ № 2, СОШ № 8, СОШ № 9*

Сезон: осень, зима

Возрастная категория: от 6,6 до 10 лет.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

1 день

288	Цыпленок-бройлер 1 сорт отварной с маслом слив.	80/5	10,96	13,68	5,28	318,4	0,06	0,54	43	0,6	56,1	138,2	23,9	1,77
304	Рис отварной	150	3,7	6,0	41,4	235	0,03	0	27	0,8	1,4	60,9	16,3	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,02	16,0	65,0	0,0	3,2	0,0	0,03	14,4	4,5	2,5	0,32
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46

	ИТОГО:	17,06	20,6	88,08	693,4	0,138	3,74	70	2,3	78,8	229,7	52,6	3,05
	2 день												
23	Запеканка из творога со сгущен. молоком	21,14	12,0	65,14	414,28	0,12	0,48	148	1,6	296,0	418,4	48,8	1,6
78	Чай с молоком	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,6	0,0	0,4	12,6	12,6	7,2	2,1
	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	25,4	75	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	ИТОГО:	24,09	12,9	105,69	553,28	0,188	4,08	148	2,87	315,5	457,1	65,9	4,16
	3 день												
68/31	Шницель из фарша говяжьего с соусом сметанным с томатом	9,75	9,25	13,4	177,5	0,1	0,15	28,75	1,6	43,75	166,38	32,13	1,2
12	Картофельное пюре	3,1	5,1	21,7	146	0,14	18,2	25,5	0,4	36,98	86,6	27,75	1,0
	Свекла тушеная	1,1	2,95	7,68	61,65	0,076	3,82	9,0	0	18,23	20,5	9,83	0,58
49	Компот из сухофруктов	0,08	0	21,8	87,6	0,01	75	0	0,03	16	2,6	2,6	0,47
	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	ИТОГО	16,23	18,2	89,98	547,75	0,374	97,17	63,25	2,9	121,86	302,18	82,21	3,71
	4 день												
68/31	Котлета из мяса говядины с соусом сметанным с томатом	9,75	9,25	13,4	177,5	0,1	0,15	28,75	1,6	43,75	166,38	32,13	1,2
99	Макаронные изделия отварные	5,4	4,8	28,5	180	0,06	0,0	20,0	0,6	5,0	38,2	21,8	3,1
	Свекла тушеная	1,1	2,95	7,68	61,65	0,076	3,82	9,0	-	18,23	20,5	9,83	0,58
76	Чай с сахаром	0,1	0	15,0	60	0,0	0,03	0,0	0,2	10	2,5	1,3	0,28
	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	ИТОГО	18,55	17,9	89,98	554,15	0,284	4	57,75	3,27	83,88	253,68	74,96	5,62
	5 день												
27	Рыба минтай б/л мороженый 1 сорт припущенная	8,3	7,8	7,7	166,4	0,13	3,0	8,0	1,7	49,6	265,1	50,7	1,1
12	Картофельное пюре	3,1	5,1	21,7	146	0,14	18,2	25,5	0,4	36,98	86,6	27,75	1,0
78	Чай с молоком	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,6	0,0	0,4	12,6	12,6	7,2	2,1
	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	ИТОГО	14,35	13,8	69,95	451,4	0,338	24,8	33,5	3,37	106,08	390,4	95,55	4,66

	6 день																				
260	Гуляш из говядины I категории жилованой б/к	50/50	12,6	10,2	5,9	214,4	0,05	1,11	20,0	0,8	37,2	163,7	34,8		1,58						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,6	6,3	40,8	249	0,25	0	20,0	0,5	15,9	210,1	140,0	4,8							
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60,0	0,0	0,03	0,0	0,2	10,0	2,5	1,3	0,28							
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46							
	ИТОГО		21,5	17,4	87,1	598,4	0,348	1,14	40	2,37	70	402,4	186	7,12							
	7 день																				
173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянское» по ГОСТ Р 52969-208 и сахаром	250/10/10	6,47	10,9	55,8	336,9	0,02	0,0	20,0	0,4	4,7	50,6	16,4	0,36							
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	0,04	0,82	20,0	0,8	125,7	90,0	14,0	0,13							
	Хлеб пшеничный с сыром «Российским» по ГОСТ Р 52972-208	40/20	9,1	12,2	29,9	231,0	0,07	0,11	59,0	1,7	142,4	111,3	18,5	0,96							
	ИТОГО		19,17	25,8	114	719,9	0,13	0,93	99	2,9	272,8	251,9	48,9	1,45							
	8 день																				
65	Плов из говядины	50/200	8,5	4,26	0	102	0,06	0,61	51,0	1,6	34,7	121,9	24,1	1,0							
	Кисель из концентрата	200	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,6	0,0	0,4	12,6	12,6	7,2	2,1							
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46							
	ИТОГО		11,45	5,16	40,55	241	0,128	4,21	51	2,87	54,2	160,6	41,2	3,56							
	9 день																				
	Хлеб пшеничный с маслом «Крестьянским» по ГОСТ Р52969-208 и сыром «Российским» по ГОСТ Р 52972-208	40/10/20	9,1	12,2	29,9	231	0,07	0,11	59	1,7	142,4	111,3	18,5	0,96							
10	Омлет натуральный из	106/5	9,4	7,2	15,5	386,2	0,1	0,3	382,0	0,3	125,6	277,2	20,8	3,08							

78	яиц столовых 1 сорта с маслом сливочным «Крестьянское» по ГОСТ Р52969-208	200	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,6	0,0	0,4	12,6	12,6	7,2	2,1
	Чай с молоком	40	2,2	0,9	25,4	75	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	Хлеб пшеничный		21,45	20,3	85,95	756,2	0,238	4,01	441	3,24	287,5	427,2	56,4	6,6
	Итого													
	10 день													
45/30	Бефстроганов из говядины	50/50	15,3	4	4,2	114	0,04	0,85	50	1,4	19,1	0	14,3	1,6
09	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	28,5	180	0,06	0,0	20,0	0,6	5,0	38,2	21,8	3,1
82	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,05	1,43	22	0,6	137	112,1	19,2	0,43
	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,9	25,4	75,0	0,048	0,0	0,0	0,87	6,9	26,1	9,9	0,46
	ИТОГО		26,66	12,9	84,84	519,8	0,198	2,28	92	3,47	168	176,4	65,2	5,59
	Всего за 10 день		190,51	164,96	856,12	5635,28	2,364	146,36	1095,5	29,56	1558,62	3051,5	768,92	45,52
	В среднем за 1 день		19,051	16,496	85,612	563,528	0,2364	14,636	109,55	2,956	155,862	305,15	76,892	4,552



Скляренко В.В.

Технолог отдела образования

Меню составлено в соответствии с рецептурой сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного 1995

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами в питание учащихся используется йодированная соль.

Проводится С - витаминизация третьих блюд.