

Согласовано:
Начальник Территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по
Пензенской области



Разработчик
Индивидуальный предприниматель
Богданова А.Ф.



**Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего
питания (горячих обедов),
для организации питания учащихся
МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. Прозорова
г. Никольска Пензенской области
осеннее- зимне-весеннего сезона
Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет**

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,15	24,87	116,04	836,78	120,38	87,01	351,54	6,51	0,381	33,47	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		43,55	36,24	193	1278,78	357,08	110,81	632,14	8,22	0,48	34,25	0,32

День : второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
132	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		26,42	25,12	121,27	851,2	366,56	77,6	532,4	4,92	0,49	26,86	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,22	44,92	184,27	1376,2	604,97	132,52	912,31	6,56	0,64	30,6	0,4

День : третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
ОБЕД													
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		28,44	28,54	111,54	811,8	336,06	115,77	618,52	4,8	0,55	36,03	0,51
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		40,94	41,71	196,1	1310,08	612,76	140,47	830,62	5,97	0,71	36,73	0,62

День : четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0,2	6	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
492	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,14	18,6	102,96	715,9	289,86	85	399,3	4,68	0,39	30,9	0,35
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		46,04	45,8	174,96	1329,9	550,06	135,5	870,8	7,04	0,7	32,45	0,39

День : пятый
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
42	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
139	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
297	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
	Сосиски молочные отварные	1/ 80	11	23,9		161	19,2		112	0,8			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		32,8	38,21	124,84	759,8	242,24	109,3	574,38	7,05	0,58	30,06	0,32
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,3	50,28	210,8	1231,8	532,94	133,7	794,98	8,82	0,692	30,27	0,34

День : шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
498	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
639	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		29,93	29,4	105,92	858,9	383,83	95,49	552,54	3,19	0,485	23,58	0,4
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		48,22	53,95	207,2	1483,9	701,74	140,49	866,54	9,72	0,715	36,68	0,53

День : седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
50	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
437	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
516	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		27,45	23,59	107,5	813,68	113,32	72,47	403,83	5,68	0,341	30,68	0,3
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		51,45	49,29	200,8	1460,68	623,82	154,29	986,74	7,52	0,721	35,92	0,44

День : восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
160	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
436	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		22,73	18,1	89,55	646	321,15	77,74	437,48	3,52	0,34	28,44	0,34
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		41,93	38,3	133,05	1128	465,35	114,24	818,98	5,72	0,61	28,69	0,37

День : девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
43	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
391	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		24,4	30,36	119,54	871,4	348,56	108,9	616,96	4,43	0,58	31,6	0,5
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		39,3	49,93	207,9	1408,4	713,26	140,6	874,06	9,66	0,76	33,6	0,64

День : десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимне-весенний
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
	ОБЕД												
101	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
487	Мясо курицы отварное	80	12,56	7,12	0,32	115,2	31,2	16	194,4	1,44	0,09		0,03
511	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		21,66	20,48	93,92	708,2	217,36	79,36	491,5	5,19	0,4	30	0,37
	Используется йодированная соль, зелень												
	Всего		38,36	35,45	175,58	1244,2	482,06	110,16	870,1	6,5	0,52	30,18	0,47
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		443,91	445,87	1883,66	13251,94	5644,04	1312,78	8457,27	75,73	6,548	329,37	4,52

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной