

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Забайкальскому краю в городском
Округе «Посёлок Агинское»
Ракшаева Б.З

«__» _____ 20__ г.

МБОУ Степнинская ООШ

Примерное десятидневное меню
школьной столовой для питания детей
Возрастная категория с 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Корнева И.Н.

«__» _____ 20__ г.



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	13	14
1 день															
304	Плов из птицы	150-200	25,38	11,25	44,61		242,32	0,08	1,26	60,0		56,38	249,13	59,38	2,74
45	Винегрет овощной	60-100	0,82	3,71	5,06		56,88	0,04	6,15	0,00		13,92	26,98	12,45	0,51
	Хлеб	30	0,45	0,45	24,90		56,61	0,08	0,00	0,00		13,02	41,58	17,53	0,80
41	Масло слив.	10	0,05	12,30	0,15		82,50	0,00	0,00	88,50		1,50	3,00	0,00	0,00
42	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00		72,80	0,01	0,14	52,00		176,0	100,0	7,00	0,20
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00		28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Яблоко	100	0,60	0,60	14,7		67,50	0,04	24,70	0,00		24,00	16,50	13,50	3,30
	ИТОГО:		34,88	34,21	103,42		606,61	0,25	32,25	200,5		290,82	437,19	109,86	7,95
2 день															
688	Макароны отварные	150-200	7,36	6,02	35,26		124,60	0,08	0,00	28,00		6,48	49,56	28,16	1,48
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2		49	0,021	1,4	0,00		3,5	0,00	0,00	0,21
286	Тефтели мясные	90-120	11,78	12,91	14,90		123,00	0,07	1,13	51,0		57,80	141,40	28,40	1,27
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76		94,20	0,01	1,08	0,00		6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90		56,61	0,08	0,00	0,00		13,02	41,58	17,53	0,80
43	Салат из белокочанной капусты	60-100	1,41	5,08	9,02		57,40	0,03	32,45	0,00		37,37	27,61	15,16	0,51
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10		36,00	87,00	53,20	225,0		199,0	0,00	10,00	0,00
	ИТОГО:		22,64	72,311	121,14		540,81	87,291	89,26	304		323,57	263,75	99,25	4,45
3 день															
694	Пюре	150-200	4,08	6,40	27,29		183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34

[illegible]

7 день													
694	Пюре картофельное	150-200	4,08	6,40	27,29	183,00	0,18	24,22	34,00	49,30	115,46	37,00	1,34
637	Котлета мясная	90-120	15,55	11,55	15,70	128,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0,00	0,00	13,02	41,58	17,53	0,80
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0,00	3,5	0,00	0,00	0,21
291	Кисель	200	0,00	0,00	20	76	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,006
15	Салат из св.помидор и огурцов	60-100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
	Груша	100	0,40	0,30	9,50	42	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
	ИТОГО:		21,77	25,491	103,83	579,88	0,431	40,83	62,75	140,26	360,19	108,42	6,596
8 день													
688	Макароны отварные	150-200	7,36	6,02	35,26	124,60	0,08	0,00	28,00	6,48	49,56	28,16	1,48
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0,00	3,5	0,00	0,00	0,21
286	Тефтели мясные	90-120	11,78	12,91	14,90	123,00	0,07	1,13	51,0	57,80	141,40	28,40	1,27
868	Компот из с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	0,00	6,40	3,6	0,00	0,18
	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0,00	0,00	13,02	41,58	17,53	0,80
43	Салат из белокочанной капусты	60-100	1,41	5,08	9,02	57,40	0,03	32,45	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	36,00	87,00	53,20	225,0	199,0	0,00	10,00	0,00
	ИТОГО:		22,64	72,311	121,14	540,81	87,291	89,26	304	323,57	263,75	99,25	4,45
9 день													
194	Каша рисовая рассыпчатая	150-200	7,82	5,98	1,21	156,23	0,094	0,00	0,075	12,45	134,73	43,38	2,15
223	Соус томатный	50	0,7	3,101	4,2	49	0,021	1,4	0,00	3,5	0,00	0,00	0,21
	Хлеб пш	30	0,45	0,45	24,90	56,61	0,08	0,00	0,00	13,02	41,58	17,53	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
637	Курица отварная	90-120	16,88	10,88	0,00	125,00	0,03	0,00	16,0	31,20	114,4	16,0	1,44
	Бананы	100	1,60	0,50	22,10	69,80	0,00	10,50	21,00	8,40	29,40	44,10	0,60
34	Салат из свеклы с зел.горошком	60-100	1,0	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0,00	16,76	25,18	11,14	0,79
	ИТОГО:		28,05	25,431	54,13	507,36	0,255	13,16	16,075	99,69	341,07	158,57	6,58
10 день													
336	Картофель	150-200	4,91	14,07	34,07	190,07	0,207	18,98	0,00	37,16	0,00	0,00	2,28

[illegible]