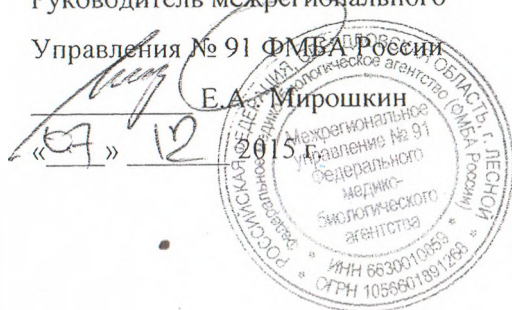


СОГЛАСОВАНО

Руководитель межрегионального

Управления № 91 ФМБА России



СОГЛАСОВАНО

Директор школы

2015 г.

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков с 7 до 10 лет

Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Оформления по Приложению №2 СанПиН 2.4.5.2409-08

Сборник технических нормативов для питания детей 2015 г

Директор МБОУ СОШ _____ Н.В. Захаров

Директор МБОУ СОШ _____ Н.В. Захаров

Примерное меню 7 – 11 лет

1 день

[illegible]

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №74
 Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015 г	• ЗАВТРАК												
11	Салат из белокоч капусты с маслом растительным	60,0	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	000
40	Запеканка картофельная с мясом б/к	243	18,2	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,8	3,65	0,24	5,62	0,04
16,10	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	0,02	00	0,08	33,0	67,50	10,50	0,40
доп	Сок	200	0,57	-	24,2	95,45	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
доп	Хлеб пшен. витаминизир.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	Обед												
33	Суп крестьянский со сметаной	200	4,79	6,03	12,4	118,6	0,06	0,03	1,02	32,0	34,98	5,42	0,3
	Тефтели рыбные в соусе	100	10,93	13,4	15,95	271,8	0,04	00	00	9,2	34,8	15,4	0,41
27,3	Рагу из овощей	150	2,29	11,0	14,44	166,0	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	000
1,10	Компот из яблок кураги		1,45	6,88	0,02	59,4	0	23,4	23,4	17,0	1,24		
доп	Хлеб пшеничн. витаминиз	50	4,98	0,78	28,89	136,2	0,03	1,0	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15,0	0	24,0	16,5	13,5	3,3
	Итого за день		46,98	48,35	209,8	1510							

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №74

Н.В. Захарова

Примерное меню 7-11 лет_

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
9.5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,8	18,0	32,4	279,6	0,09	0,74	0,33	226,4	44,9	48,9	0,8
.14	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,3	100,1	0,03	6,72	000	38,2	60,7	29,6	1,7
Доп	Фрукты	200	0,64	0,64	15,68	75,20	16,0	00	121,28	3,52	0,05	16,0	000
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45,00	7,0	0,00
доп	Батон йодиров.	20	4,3	0,61	21,04	92,8	0,04	0,00	0,00	9,2	402,4	10,0	1,24
5.13	Сыр	10	3,45	4,35	0,3	84	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
	Обед												
18.2	Суп картофельн. с макар. изделиями вегетарианск.	200	2,15	2,27	13,7	83,80	0,09	6,60	0,00	19,6	53,32	21,6	0,8
9.8	Печень по-строгановски с зел горошком	50/55/30	15,1	15,8	3,0	215	0	10,97	0	14,332	49,6	5,3	0,6
3.3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
2.10	Компот из яблок изюма	200	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	
Доп	Хлеб пшеничный витам.	50	4,3	0,61	21,4	92,8	0,04	0,00	0,00	9,2	402,4	10,0	1,24
Доп	Хлеб ржаной	45	1,64	0,24	17,43	74,9	0,04	15,0	0,00	24,0	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный. продукт	200											
	Итого за день		47,35	47,13	201,95	1418,7							

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №74
 Н.В. Захарова

Примерное меню 7-11лет 4день

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
35.1	Салат карт. с сол. огурцом	60	1,4	5,1	8,8	87,0	0,08	4,19	12	19	0,08	0,04	0,7
14.4	Каша пшённая с маслом	160	6,5	6,0	31,2	205,0	0,95	0,42	15	723	0,89	18	6,0
18.10	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
5.3	Сыр	20	25,6	25,1	0	343	0,03	0,7	002	900	0,36	17	0,9
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	40	3,32	0,52	19,24	70,0	0,04	0,75	12,5	118,75	18,75	0,13	1,24
доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Обед												
10.2	Рассольник петербургск. со сметаной (вегетар.)	200	1,68	4,09	213,2	96,60	21,1	20,7	57,56	0,7	0,08	6,03	-
23.8	Тефтели мясные в соусе	60/60	8,87	9,83	1,0	0,00	43,90	21,60	106,7	6,0	6,0	0,85	39,0
13.3	Сложный гарнир	75/75	2,9	4,1	17,9	120	0,10	9,10	0,01	52,11	238,4	59,7	0,9
9.10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
28.12	Пирожок с повидлом	65	4,02	2,0	35,96	178,7	0,00	0,00	10,2	11,70	36,84	14,0	0,8
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	50	4,98	0,78	28,89	130,2	0,03	1,0	0,00	36,6	26,2	0,86	1,3
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15,0	0,00	16,5	13,5	3,3	1,0
	Итого за день		45,9	44,97	201,81	1497,37							

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №74
 _____ Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
28,1	Салат из свеклы с зел.гор.	60	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
43,8	Колбаса отварная	80	11,7	12,65	-	190,7	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
1,3	Картофель отварной	150	3,3	6,71	17,5	127,5	0,04	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшен. (витам.)	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,04
	Масло сливочное	15	3,45	4,35	0,3	84,0	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
17,10	Кофе на молоке	200	0,06	0,015	14,0	57,31	0,02	1,33	0,00	133,	111,0	25,56	2,0
	ОБЕД												
3,2	Борщ из св. капусты со сметаной вегетарианский	200	7,8	5,47	10,0	110,3	0,06	8,82	8,0	65,72	258,0	37,33	1,73
4,9	Плов из птицы (филе)	210	25,3	21,2	44,6	471,2	8,0	1,26	60,0	56,38	3,0	59,38	2,7
20,10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75,0	97,50	70	0	12	0,06	1,8	1,5
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,98	0,78	28,89	136,2	0,03	1	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржан.	48	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,49	12,49	105,7	1,8	137,1	74,49	344,03	10,92	373,9	20,10
	Итого за день		43,88	44,91	229,4	1542,65							

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №74

Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
8.4	Каша рисовая с маслом	160	2,32	3,96	28,9	161,0	4,70	16,4	0,00	50,6	0,3	0,02	20,0
1,6	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	22	0,18	0,18	1,0
18.10	Кокао на молоке	200	2,45	0,011	11,17	42,9	0	0	40	2,4	3	0	0
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
Доп	Хлеб пшеничн. (витам.)	40	1,66	0,26	9,62	45,4	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	ОБЕД												
15.2	Суп из овощей вегетар.	200	4,57	2,18	9,42	103,1	0,06	0,16	16	35,2	76,8	20,8	1,76
6,8	Жаркое из говядины б/к с солёным огурцом	50/100/30	27,5	4,67	13,7	165,6	0,13	5,61	15,0	19,44	210,6	41,4	2,5
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржан.	45	2,1	0,31	22,41	93,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
7.10	Компот из шиповника с курагой	200	0,43	-	18,19	71,59	0,28	95,36	16	233,7	484,9	126,65	67,99
36.12	Пирожок с повидлом	60	4,1	3,5	42,4	217	0,3	0,11	0	1	0,3	13	0
	Итого за день	-	47,134	45,05	214,5	1435,9							

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ №74
 _____ Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
9.7	Котлета рыбная запеч. в соусе	80	11,9	4,05	7,67	115,0	47,30	21,1	21,0	0,5	0,06	0,82	21,0
60.3	Рис рассыпчатый	150	8,6	6,8	37,8	247	0,02	0,90	0	113,7	89,5	42,9	3,45
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45,00	7,0	0,00
Доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Батон йодированный	20	2,49	0,39	14,43	68,1	0,04	00	9,2	17	37,3	13,2	0,44
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	30	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1.13	Масло сливочное	10	0,5	82,5	0,8	748	00	00	12	12	1,2	0,2	0,2
	ОБЕД												
19.1	Салат из моркови с яблоком	60	0,63	3,08	6,88	57,26	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25
8.2	Суп крест. со сметан.	200	4,25	5,22	10,08	105,15	0,05	10,3	0	34,45	53,03	26,2	1,18
64.8	Голуб. ленив. б/к в мол.соусе	100	9,38	8,23	12,52	153,61	0,05	0	24	48	172	24	2,4
3.3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Компот из с/ф витамин.	200	0,06	-	17,74	66,76	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	40	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217	326	160	7,002,49
	Итого за день		47,134	45,78	219,56	1445,17							

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №74

Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
9.1	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,90	14,83	0,01	20,97	000	15
2.4	Каша гречневая с маслом	160	7,47	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
1.6	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,16	05	22	05	1,3	1,0
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
17.10	Кофе на нат.молоке	200	3,3	3,63	19,25	96,36	0,03	0	0	27,90	19,50	4,20	0,33
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	40	2,49	0,39	14,43	68,1	0,01	0,28	0,23	38,00	126,00	14,00	0,23
	ОБЕД												
7.2	Щи из свежей капусты со сметаной вегетар.	200	1.75	4.89	8,48	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,48	0,01
1.9	Кура отварн. (филе)	80	16,88	10,88	0.00	165.0	31.20	16.0	114,4	1.44	0.3	0,00	0,1
57.3	Макароньы отварные	150	17,62	49.96	70,24	801,0	292,4	97,90	293,80	3,98	0,25	13,38	338,0
6.11	Соус сметанный	50	15,4	12,8	33,8	1153	0,17	0,7	0,0	424	0,32	12	1,1
20.10	Напиток из шиповника	200	0,06	0,0	17,3	66,36	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,4
Доп	Хлеб пшаничн. (вит.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,05	0	0,01	41,45	29,25	6,30	0,50
Доп	Хлеб ржаной	45	1,88	0,28	19,92	85,6	0,01	9,98	0,01	4,00	2,60	2,20	0,52
	Итого за день	-	44,48	46,3	216,69	1431,96							

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №74

Н.В. Захарова

Примерное меню 7 – 11 лет

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
14	Икра морковная	100	2,35	4,60	12,3	100,1	38,2	29,6	60,7	1,7	0,03	6,72	0,00
6.5	Сырники из творога с молоком сгущ.	150/20	28,4	19,5	17,1	357,1	0,11	0,39	89,9	248,7	350,7	39,6	1,1
15.10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	37,0	0,00	0,80	1,4	14,2	0,0	0,8	0,4
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
доп	Хлеб пшенич. витам.	40	1,66	0,26	9,62	45,4	0,02	8,56	0	34,4	37,13	19,7	1,72
	ОБЕД												
21.2	Суп-лапша с курой (филе)	200	2,3	3,4	13,9	96,	0,48	6,51	0	98,42	55,67	17,27	0,69
4.7	Рыба тушёная с овощами	75/75	13,8	7,85	6,53	150,0	0,10	3,35	0,01	52,11	238,4	59,7	0,9
3.3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	0,00	0,00	18,0	4,29	0,00	0,60
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
36.12	Пирожок с творогом	70	9,0	6,8	23,3	190,0	0,06	100,745	3	168,17	551	109	10,414
	Итого за день	-	43,068	45,07	232,84	1445,15							