

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Пензенской области в Нижнеломовском,
Наровчатском, Спасском, Вадинском,
Мокшанском, Земетчинском районах


И.В. Пospelов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей»
р.п.Земетчино


О. А. Панькина

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей
в МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

1 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
943	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		10,31	6,9	68,56	351,78	0,41	11,09	36,72	221,07	200,65	42,42	2,96
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
265	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
868	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		30,81	32,59	104,87	834,73	0,21	27,45	60	150,79	383,25	112,31	6,28
	Итого в день		41,12	39,49	173,43	1186,51	0,62	38,54	96,72	371,86	583,9	154,73	9,24

2 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	34	45	7	0
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		15,71	13,91	98,56	588,14	0,61	11,2	81,08	215,5	339,4	112,6	5,28
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
229	Рыба тушёная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		35,40	28,74	125,07	902,80	1,44	66,04	34,01	237,00	650,33	209,88	11,62
	Итого в день		51,11	42,65	223,63	1490,94	2,05	77,24	115,09	452,5	989,73	322,48	16,9

4 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
424	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	76,8	408	1
698	Биоюгурт фруктовый питьевой	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20	248	190	30	0,2
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		17,17	8,4	46,96	342,14	0,42	11,2	20,1	292,9	303,9	456,9	3,73
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
334	Рагу из мяса птицы (курицы)	200	8,64	7,79	12,52	154,77	0,19	6,85	0	21,19	0	22,4	1,13
868	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		18,33	17,48	107,75	762,17	0,4	21,75	0	117,67	188,63	93,28	5,82
	Итого в день		35,5	25,88	154,71	1104,31	0,82	32,95	20,1	410,57	492,53	550,18	9,55

5 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,6	161,62	137,98	24,14	0,51
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		13,14	9,73	79,19	455,54	0,46	12,21	30,61	306,52	265,08	57,04	3,6
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	35,5	42,58	21	0,95
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		30,53	32,15	247,42	938,81	0,46	18,07	51,02	170,48	587,17	183,28	10,88
	Итого в день		43,67	41,88	326,61	1394,35	0,92	30,28	81,63	477	852,25	240,32	14,48

6 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	257,3	86,7	2,75
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		14,61	12,07	105,58	571,22	0,44	11,33	4,53	206,55	205,25	39,2	3,97
	Обед												
	Овощи по сезону	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0,00	35,50	40,60	20,70	1,32
204	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
304	Рис отварной	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
229	Рыба тушёная в томате овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Итого		38,15	300,14	132,74	876,06	0,59	19,26	0,11	194,97	835,84	247,08	10,80
	Итого в день		52,76	312,21	238,32	1447,28	1,03	30,59	4,64	401,52	1041,09	286,28	14,77

7 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
951	Напиток кофейный смолоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,02	1,3	0,08	125,78	45	14	0,13
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		16,98	10,96	98,59	573	0,59	11,3	0,1	165,98	360,1	122,9	7,92
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
274	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	0,13	5,2	20	42,3	201	48,7	2,09
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		31,64	23,83	101,79	753,68	1,24	42,44	20,00	114,90	386,04	139,24	21,26
	Итого в день		48,62	34,79	200,38	1326,68	1,83	53,74	20,1	280,88	746,14	262,14	29,18

8 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша жидкая молочная из риса с маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	0,19	1,17	0	130,09	0	30,12	0,47
847	Сок фруктовый	200	1	0	27,5	112	0,8	25	0	28	20	16	4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		9,97	11,52	95,78	528,14	1,32	36,17	0	180,99	57,1	65,02	7
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
87	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	45,3	176,53	47,35	1,26
688	Макаронные изделияотварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
301	Птица тушёная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13	25,38	2,03
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		44,47	37,09	130,21	1041,03	0,44	13,13	96,75	157,91	494,90	148,43	19,45
	Итого в день		54,44	48,61	225,99	1569,17	1,76	49,30	96,75	338,90	552,00	213,45	26,45

9 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая яценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,03
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		11,51	8,5	70,96	409,78	0,43	11,09	36,8	248,07	260,65	52,92	2,96
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	115,46	37	1,34
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
	Итого		35,91	35,25	108,38	805,88	0,66	49,29	34,00	148,43	500,06	138,18	19,20
	Итого в день		47,42	43,75	179,34	1215,66	1,09	60,38	70,8	396,5	760,71	191,1	22,16

10 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	0,14	1,17	54,8	138,1	221,3	47,6	1,23
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	0,3	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		14,9	16,24	97,4	595,34	0,51	12,47	54,81	283	348,4	80,5	4,32
	Обед												
	Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	0,12	3,99	0	1,62	21,3	24,36	12,4
204	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	274	14,58	9,75	0,1	8,25	0	23,05	62,65	25	0,89
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,04	0	0	9,18	42,29	9,98	1,24
943	Чай с сахаром	200/20	0,2	0	14	28	0	0	0	6	7,5	0	0,4
	Итого		33,91	297,47	134,19	814,69	0,64	12,39	28,77	110,10	612,92	194,67	22,13
	Итого в день		48,81	313,71	231,59	1410,03	1,15	24,86	83,58	393,10	961,32	275,17	26,45

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КУЛИНАРНОЙ ПРОДУКЦИИ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95) ТИТОВ 2006 ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батуринов А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. 2014г.