

Согласовано:

Начальник Территориального Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачедском, Белинском, Башмаковском районах _____ Т.Н. Кузнецова

Заместитель начальника ТО
Анискина О.А.



Утверждаю:

Директор МОУ СОШ им.И.И.Пушанина с.Пушанина
Белинского района Пензенской области

Молофеева

О.Т. Молофеева



Примерное 10- дневное меню МОУ СОШ им.И.И.Пушанина
с.Пушанина Белинского района Пензенской области
на осенне-зимний период

№ техн. карты	Наименование блюда	Порции по возрастам		Пищевые вещества 7-11 лет			Энергетическая ценность Ккал.	Пищевые вещества 11-18 лет			Эн.ценн. ость. Ккал.
		7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		Б	Ж	У	
1 день											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,05	5,6	18,25	147,60	6,15	6,1	19,6	150,3
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	60	2,1	0,3	11	56	4,2	0,6	22	112
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75,00	0	8,2	0,1	75,00
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			65,35	16,4	43,5	338,1	13,1	17,2	55,85	396,80
Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
5	Каша молочная рисовая	150	200	5,79	9,4	29,44	230,7	6,1	9,9	30,1	236,4
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28

	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			13,6	22,82	77,73	583,54	14,94	23,9	98,99	678,64
2 день											
<i>Завтрак</i>											
11	Каша манная молочная	80	80	9,4	4,4	11,2	123	9,4	4,4	11,2	123
	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0	21,2	88	1	0	21,2	88
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Итого:			14,4	8,78	76,41	440,45	163,20	11,4	103,22	572,20
	Итого:			16,83	27,54	64,09	564,21	16,87	27,97	64,55	564,57
<i>Обед</i>											
43	Салат из белокочанной капусты	60	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,85	3,05	5,41	52,44
197	Рассольник Петербургский	200	250	1,60	4,09	13,54	97,40	2,1	4,89	14,03	98,6
144	Гороховое пюре	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2
286	Тефтеля мясная	60	80	8,87	9,83	11,71	171	11,78	12,91	14,90	223
194	Кисель ягодный	200	200	0,11	0	25,83	103,74	0,11	0	25,83	103,74
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	56	2,1	0,3	11	56
	Итого:			21,74	23,3	95	682,58	24,14	25,81	127,05	806,78
3 день											
<i>Завтрак</i>											
469	Запеканка из творога	150	200	26,40	6,3	21,3	252	27,1	6,9	22,1	259
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			31,18	8,92	47,65	373,50	31,88	9,52	48,45	380,50
<i>Обед</i>											
240	Салат из свежих огурцов	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,72	0,8	2,48	103,47
103	Суп с макаронными изделиями	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8

143	Каша рисовая- гарнир	150	200	3,95	9,17	34,29	227,59	4,21	9,81	34,92	228,53
72	Гуляш из мяса курицы	60	60	11,1	9,37	2,96	139,8	11,1		9,37	2,96
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			36,86	34,37	124,18	898,34	42,72	31,02	160,72	1046,57
4 день											
<i>Завтрак</i>											
8	Каша пшеничная молочная	200	200	6,2	9,32	28,91	229,4	6,2	9,32	28,91	229,4
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Итого:			9,23	18,64	74,81	488,40	9,23	18,64	74,81	488,40
<i>Обед</i>											
27	Салат из свеклы с яблоками	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
101	Рыба жареная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			11,17	26,15	91,39	627,25	21,9	29,3	115,87	794,34
5 день											
<i>Завтрак</i>											
204	Макаронные изделия с тертым сыром	5/150/30	5/180/30	9,37	14,77	26,38	297,83	9,41	15,2	26,78	298,11
38	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,54	0,09	4,31	20,20	0,54	0,09	4,31	20,20
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75
	Итого:			16,83	27,54	64,09	564,21	16,87	27,97	64,55	564,57

<i>Обед</i>											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
51	Суп гороховый	200	250	8,86	4,12	17,82	160,21	9,21	4,89	18,97	161,43
608	Котлеты	50	80	7,78	5,78	7,85	114,38	12,44	9,24	12,56	183
141	Каша гречневая- гарнир	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	7,01	10,22	35,90	242,6
377	Чай с лимоном	200	200	0,13	0,02	15,2	62	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			28,68	27,04	108,92	765,56	35,02	31,88	135,67	922,07

6 день

Завтрак

5	Каша молочная рисовая	150	150	27,9	5,4	27,3	274	27,9	5,4	27,3	274
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75	0	8,2	0,1	75
	Итого:			37,37	20,38	60,91	551,76	37,37	20,38	60,91	551,76

Обед

240	Салат из свежих огурцов	60	100	0,51	9,52	1,98	99,8	0,72	0,8	2,48	103,47
36	Суп с мясными фрикадельками	200	250	3,12	2,8	22,7	128,2	3,87	3,1	23,6	130,5
8	Каша молочная пшенная	150	200	6,12	9,13	27,89	230,5	6,72	9,73	28,02	231,7
186	Компот из сухофруктов	200	200	0,42	0	26,04	102,1	0,42	0	26,04	102,1
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			13,95	22,05	99,57	600,5	16,41	14,53	119,1	693,67

7 день

Завтрак

11	Каша манная молочная	150	200	5,79	9,4	29,44	230,7	6,1	9,9	30,1	236,4
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26

	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			29,97	23,57	88,21	572,22	31,81	25,07	97,02	628,37
Обед											
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
33	Борщ со свежей капустой	200	250	1,23	6,15	11,82	103,82	1,93	6,34	12,05	104,16
101	Рыба жареная	50	60	9,38	7,21	6,1	101,26	9,41	7,28	6,4	102,01
694	Пюре картофельное	150	200	3,06	4,08	20,45	137,25	4,08	6,40	27,26	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			19,04	24,65	96,17	623,57	21,69	27,53	123,51	756,41
8 день											
Завтрак											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	3	0,6	20	200	4	0,8	30	203
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Батон нарезной	30	60	2,1	0,3	11	56	4,2	0,6	22	112
	Масло сливочное	1/10	1/10	0	8,2	0,1	75,00	0	8,2	0,1	75,00
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			7,85	11,4	45,25	390,50	10,95	11,9	66,25	449,50
222	Салат капустный с морковью	60	60	1,33	6,61	2,04	73,04	1,33	6,61	2,04	73,04
56	Суп крестьянский	200	250	10,8	12,5	21,3	234,2	11,1	13,6	22,7	236,8
113	Плов из отварной курицы	150	200	24,8	25,13	38,71	346,08	25,2	25,33	39,05	347,08
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			45,75	47,02	115,41	882,86	47,35	50,62	137,15	1200,18
9 день											
Завтрак											
12	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,63	9,91	35,01	241,93	7,01	10,22	35,90	242,6

	с маслом										
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	0	21,2	88	1	0	21,2	88
	Итого:			19,1	29,56	70,9	628,73	22,61	24,23	85,48	685,07
<i>Обед</i>											
27	Салат из свеклы с яблоками	60	100	0,54	3,06	4,98	49,2	0,9	5,1	8,3	82
197	Рассольник Петербургский	200	250	1,60	4,09	13,54	97,40	2,1	4,89	14,03	98,6
688	Макаронные изделия отварные	150	200	5,52	4,52	26,45	168,45	7,36	6,02	35,26	224,6
81	Сосиска отварная	50	50	5,67	13,77	1,57	179,72	5,67	13,77	1,57	179,72
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			17,53	26,04	91,54	636,77	21,13	30,68	124,16	812,92
10 день											
8	Каша пшеничная молочная	200	250	6,05	5,6	18,25	147,60	6,15	6,1	19,6	150,3
38	Салат из моркови с яблоками	60	60	0,54	0,09	4,31	20,20	0,54	0,09	4,31	20,20
197	Какао с молоком	200	200	4,82	4,18	22,36	143,26	4,82	4,18	22,36	143,26
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Сыр	1/15	1/15	2,55	2,3	0,15	31,50	2,55	2,3	0,15	31,50
	Итого:			22,89	18,15	68,01	496,83	22,89	18,15	68,01	496,83
<i>Обед</i>											
45	Винегрет овощной	100	100	1,35	6,16	7,69	91,6	1,35	6,16	7,69	91,6
42	Щи из свежей капусты	200	250	2,1	6,11	1,02	107,2	2,28	6,21	1,25	109,8
61	Котлета мясная	60	60	14,98	12,27	28,25	201,01	14,98	12,27	28,25	201,01
144	Гороховое пюре	150	200	12,26	1,92	42,15	177,24	13,2	2,81	43,6	181,2
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14	28	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	80	1,9	0,3	20	86	2,8	0,6	40	172
	Батон нарезной	30	30	2,1	0,3	11	28	2,1	0,3	11	28
	Итого:			28,15	29,66	108,41	710,26	31,05	25,4	137,45	855,01

1) Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды