Согласовано

Главный государственный санитарный врач

по г.Ачинску, Боготолу, Ачинскому,

Боготольскому, Бирилюсскому,Большеулуйскому,

Козульскому, Тюхтетскому районам

Ф.Х. Адулова

Утверждаю

Директор МОУ "Леонтьевская средняя

общеобразовательная школа"

В.С.Петрович

Примерное 10 -ти дневное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 – день (завтрак)													
Яйцо варёное	40	6,25	6	0,26	160	0,1	0	0,4	2	55	134	176	2,15
Суп молочный с вермишелью	200	7,57	14,2	32,97	288,2	0,2	0,7	0,015	0,004	161,36	102,14	33,2	0,86
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22.31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
Хлеб пшеничный с маслом	20/10/20	10.52	19	25.4	209.2	0.14	0.13	0.61	0.2	6.3	42.3	5.3	0.27
Итого													
1 – день (обед)													
Свекла варёная кусочками	100	1,8	3,96	10,8	60,4	0,02	10	0	0,14	37	8	22	1,4
Борщ с капустой, мясом и сметаной	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,6	22,33	1,2
Тефтели из говядины 1 категории	120	17,53	10,8	8,26	213,38	0,14	0	0	0	0,1	2,72	0,2	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	200	14,46	10,4	87,68	658	0,6	12	0,06	3,8	34,48	414,8	77,5	0.32
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб ржаной	20	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
Итого		**46.15**	**34.03**	**158.75**	**1271.78**	**0.85**	**32.56**	**0.09**	**6.6**	**509.51**	**536.9**	**137.27**	**6.12**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 – день (завтрак)													
Рис	200	3.95	6.09	30.7	193	0.13	23.06	0.026	1.73	61.77	85.96	30.65	1.24
Курица отварная	120	17.89	13.1	4.77	215	0.07	7.7	0.07	1.31	17	196	20	1.6
Чай	200	1,4	1,6	22.31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого													
2– день (обед)													
Щи со свежей капустой, с мясом и сметаной	250/20/10	7.07	8.52	13.6	145	0.09	40.89	0.03	5.65	148.44	86.77	27.12	1.06
Картофельное пюре	200	3.28	4.3	33.35	189.3	0.026	0	0.026	0	3.22	70.88	23.35	0.47
Рыба (горбуша) припущенная	100	14.9	18.8	8.31	380.6	0.1	0.8	0.09	4.33	138	374	26	0.8
Компот	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Ватрушка с повидлом	100	4.4	2.3	45.2	319.1	0	1.5	0	0	17.5	6	2	0.3
Итого		**34.95**	**35.39**	**150.06**	**1265.2**	**0.306**	**43.63**	**0.146**	**9.992**	**337.21**	**618.43**	**104.71**	**5.33**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 – день (завтрак)													
Свекла варёная кусочками	100	1.8	3.96	10.8	60.4	0.02	10	0	0.14	37	8	22	1.4
Макароны отварные	200	7,3	6.84	46,5	558	0.16	0	0.04	1.46	0	80.08	32.78	1.32
Котлета	20	24.23	10.5	7.19	250	0.15	4.68	0.03	0.13	125.4	268	38.48	3.28
Кофейный напиток	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого													
3 – день (обед)													
Суп гороховый с мясом	250/20	1.2	6.28	19.94	210	0.28	5.57	0.02	0.4	148.05	113.6	28.93	2.22
Творожная запеканка	150	20.7	27.4	40.11	502.5	0.08	0.8	0.08	0	233	297	42	1.2
Чай с сахаром	200	0	0	23.94	90	0	20	0	0	2.4	3.85	0	0.06
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого		**27.6**	**38.87**	**125.19**	**1007.9**	**0.45**	**36.37**	**0.1**	**0.552**	**430.45**	**475.45**	**104.53**	**6.28**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн.	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 – день (завтрак)													
Ячка	200	7,3	6.84	46.5	558	0.16	0	0.04	1.46	0	80.08	32.78	1.32
Сосиска отварная	120	14.6	15.8	18.6	272	0.12	11.22	0.04	0.12	61.2	489.22	33.88	1.52
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22.31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	60,4	45	7	0,09
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
Итого													
4 – день (обед)													
Свекла отварная	100	0.16	0.02	0.6	2.8	0.02	0.34	0	0	12	16	9.4	0.4
Борщ с капустой, мясом и сметаной	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,6	22,33	1,2
Картофельное пюре	200	3.95	6.09	30.7	193	0.13	23.06	0.026	1.73	61.77	85.96	30.65	1.24
Сельдь солёная	120	17.89	13.1	4.77	215	0.07	7.7	0.07	1.31	17	196	20	1.6
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23.94	90	0	20	0	0	2.4	3.85	0	0.06
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	0	0.03	16	11	9	2.2
Итого		**34.66**	**28.21**	**40.2**	**843.8**	**0.37**	**71.56**	**0.126**	**5.732**	**540.05**	**421.41**	**102.98**	**8.1**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 – день (завтрак)													
Пшено	150	2.5	4.1	26.0	152	0.02	0	0	1	10	50	16	0.2
Котлета из говядины	20	24.23	10.5	7.19	250	0.15	4.68	0.03	0.13	125.4	268	38.48	3.28
Какао с молоком	200	2.8	2.5	24.51	128	0.02	0.65	0.01	0.01	160.4	45	7	0.09
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Булочка с изюмом	100	4.4	2.3	45.2	319.1	0	1.5	0	0	17.5	6	2	0.3
Итого													
5– день (обед)													
Суп с крестьянский с мясом	250/20	5.52	10.5	31.64	158	0.07	20.01	0.33	4.65	132.27	50.7	20.37	0.71
Рагу овощное	50	3.1	4.9	14.1	112.8	0.05	25.7	0	0	83.2	30	31	1.3
Гуляш из говядины	20	24.23	10.5	7.19	250	0.15	4.68	0.03	0.13	125.4	268	38.48	3.28
Сок персиковый	200	0.3	0	33	68	0.04	6	50	0.8	5	15	12	0.2
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого		**45.58**	**29.71**	**191.27**	**1217.1**	**0.63**	**32.19**	**50.39**	**7.492**	**460.41**	**600.1**	**223.25**	**10.55**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 – день (завтрак)													
Горошек зелёный	30	0.62	0.11	3.06	16	0.01	0.58	0	0	1.32	13.05	0	0.1
Рис отварной	150	2.5	4.1	26.0	152	0.02	0	0	1	10	50	16	0.2
Рыба (горбуша) припущенная	100	14.9	18.8	8.31	380.6	0.1	0.8	0.09	4.33	138	374	26	0.8
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб пшеничный с маслом	20/10	3,8	1,5	24,9	131	0,04	0	0	0,01	9	46	10	1,4
Итого													
6 – день (обед)													
Горошек зелёный	30	0.62	0.11	3.06	16	0.01	0.58	0	0	1.32	13.05	0	0.1
Рассольник с мясом и сметаной	250/20/10	6.71	6.31	14.29	144	0.13	0	0.03	3.33	205.97	11.6	30.97	3.52
Макароны отварные	200	7.3	6.84	46.5	558	0.16	0	0.04	1.46	0	80.08	32.76	1.32
Курица отварная	120	17.89	13.1	4.77	215	0.07	7.7	0.07	1.31	17	196	20	1.6
Какао с молоком	200	2.8	2.5	24.51	128	0.02	0.65	0.01	0.01	60.4	45	7	0.09
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого		**39.22**	**30.09**	**123.53**	**1206**	**0.46**	**8.93**	**0.15**	**6.122**	**294.69**	**398.73**	**102.33**	**8.03**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
	гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 – день (завтрак)													
Суп с макаронными изделиями и мясом	250/20	31.2	19.3	19.94	360	0.78	15.57	0.02	0.6	148.05	313.6	68.93	2.22
Кофейный напиток	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого													
7– день (обед)													
Свекла отварная	100	1.2	0.24	5.2	30.2	0.02	0.34	0	0	12	18	9.4	0.4
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	250/20/10	8,36	7,37	13,11	153	0,05	10,46	0,03	2,65	420,88	55,6	22,33	1,2
Картофельное пюре	200	3.95	6.09	30.7	193	0.13	23.06	0.026	1.73	61.77	85.96	30.65	1.24
Тефтели из говядины	120	17.53	10.8	8.26	213.38	0.14	0	0	0	0.1	2.72	0.2	0.9
Кисель	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Булочка с изюмом	100	4.4	2.3	45.2	319.1	0	1.5	0	0	17.5	6	2	0.3
Итого		**35.14**	**25.73**	**101.67**	**790.58**	**0.41**	**33.96**	**0.056**	**4.392**	**512.8**	**225.06**	**79.42**	**6.04**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергцени	Витамины				Минеральные вещества			
	гр	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 – день (завтрак)													
Творожная запеканка	150	20.7	27.4	40.11	502.5	0.08	0.8	0.08	0	233	297	42	1.2
Яйцо отварное	40	6.25	6	0.26	160	0.1	0	0.4	2	55	134	176	2.15
Какао	200	2.8	2.5	24.51	128	0.02	0.65	0.01	0.01	160.4	45	7	0.09
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/20	10.52	19	25.4	209.2	0.14	0.13	0.61	0.2	6.3	42.3	5.3	0.27
Итого													
8 – день (обед)													
Свекла варёная кусочками	100	1.8	3.96	10.8	60.4	0.02	10	0	0.14	37	8	22	1.4
Суп гороховый с мясом	250/20	1.2	6.28	19.94	210	0.28	5.57	0.02	04	148.05	113.6	28.93	2.22
Каша гречневая рассыпчатая	200	7.23	5.18	43.84	279	0.3	0	0.03	1.9	170.24	207.4	138.8	4.66
Котлета из говядины	120	40	29.6	26.27	534.4	1.2	0	0.16	0.016	248.86	368.3	52.86	3.87
Компот с/ф	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого		**58.73**	**48.55**	**190.45**	**1603.9**	**1.87**	**17.17**	**0.21**	**2.468**	**639.7**	**766.08**	**261.43**	**14.75**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 – день (завтрак)													
Каша ячневая	150	4.7	9.2	31	231	0.1	0	0	0.9	12.4	72	49	1
Сосиска отварная	120	14.6	15.8	18.6	272	0.12	11.22	0.04	0.12	61.2	489.22	33.88	1.52
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Ватрушка с повидлом	100	4.4	2.3	45.2	319.1	0	1.5	0	0	17.5	6	2	0.3
Итого													
9 – день (обед)													
Свекла отварная	100	1.2	0.24	5.2	30.2	0.02	0.34	0	0	12	18	9.4	0.4
Суп картофельный с фрикадельками	250/30	6.67	9.66	18.45	167	0.14	22.35	0.03	3.33	123.77	113.4	34.67	1.42
Рагу овощное	150	5.3	6.3	19	142	0.09	33.5	0.03	1.995	52.17	71.02	33.33	1.14
Компот из сухофруктов	200	0.32	0	7.82	17	0	1.5	0.02	0.01	8.2	8	3.6	0.2
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	0.03	10	0	0.03	16	11	9	2.2
Итого		**22.19**	**20.13**	**135.87**	**865.3**	**0.35**	**69.19**	**0.08**	**5.377**	**239.64**	**280.42**	**103.6**	**7.06**
ИТОГО													

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергценн	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 – день (завтрак)													
Каша манная	250/20	5.52	10.5	31.64	158	0.07	20.01	0.33	4.65	132.27	50.7	20.37	0.71
Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	56	0	0,1	0	0	8,05	9,78	5.24	0,9
Хлеб пшеничный	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого													
10 – день (обед)													
Горошек зелёный	30	0.62	0.11	3.06	16	0.01	0.58	0	0	1.32	13.05	0	0.1
Щи со свежей капустой, с мясом и сметаной	250/20/10	7.07	8.52	13.6	145	0.09	40.89	0.03	5.65	148.44	86.77	27.12	1.06
Каша гречневая рассыпчатая	200	14.46	10.4	87.68	558	0.6	12	0.06	3.8	34.48	414.8	77.5	0.32
Гуляш из говядины	20	24.23	10.5	7.19	250	0.15	4.68	0.03	0.13	125.4	268	38.48	3.28
Сок яблочный	200	1	0	18.2	76	0.04	12	0.2	0.08	10	30	24	0.4
Хлеб ржаной	30	3.9	1.23	30.4	145	0.07	0	0	0.012	10	53	11.6	1.4
Итого		**51.28**	**30.76**	**160.13**	**1190**	**0.96**	**70.15**	**0.32**	**9.672**	**329.64**	**865.62**	**178.7**	**6.56**
ИТОГО													

Для приготовления блюд используется соль йодированная. Организована С-витаминизация холодных напитков.