

Согласованно:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г. Алейске и шестью
районами Алтайского края: Алейским, Златоустовским,
Красноярским, Родниковским, Роженским,
Усть-Ишимским.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Краснопартизанская СОШ»
Д.В. Захаров



Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Краснопартизанская СОШ»

Примерное 10 дневное меню для обучающихся МБОУ "Краснопартизанская СОШ" (1-4 классы)

День 1

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
621	Овощное рагу с мясом птицы	200/50	12,24	7,00	12,26	232,00	15,69	0,18	55,22	3,87	38,60	45,24	107,69	1,41				
	Хлеб	80,00	2,40	0,45	24,10	62,40	0,00	0,08	0,00	0,69	9,90	19,80	70,20	1,32				
959	Какао с молоком	200,00	3,52	3	25,54	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0,09				
472	Булочка	50,00	2,17	12,00	12,00	0,00	0,39	0,00	0,00	14,60	6,30	28,00	0,55	3,30				
	Конфета	18	3,00	2,00	10,00	51,00	3,00	1,00	0,00	6,00	99,00	2,00	1,00	0,50				
	ИТОГО		23,33	24,45	83,90	490,60	141,08	15,26	145,22	25,72	153,84	96,34	179,45	6,62				

День 2

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
287	Тертель мясная с соусом	80/20	10,50	9,20	7,89	125,36	0,05	1,50	0,04	32,00	14,88	15,89	1,10	0,66				
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	11,89	137,25	36,98	27,75	18,69	1,01	43,74	28,77	25,5	1,08				
	Хлеб	80	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36				
	Печенье	30	2,22	1,82	3,00	121,98	2,00	12,00	1,00	1,00	21,00	5,00	11,00	13,00				
53	Салат из отварной свеклы	100	0,99	2,47	4,37	24,00	0,00	0,06	4,12	0,70	17	11,03	26,00	0,79				
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,66	0,09	32,01	111,00	0,00	0,02	0,73	0,20	32,48	17,45	5,00	0,70				
	ИТОГО		20,03	23,60	83,26	583,59	39,03	41,37	24,58	34,91	135,10	82,34	87,80	16,59				

День 3

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
489	Жаркое по-домашнему с курицей	150/50	8,98	11,03	25,00	213,49	24,97	0,17	24,75	2,03	21,02	35,92	132,17	1,71				
71	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,00	4,20	0,00	5,02	3,00	0,03	6,90	6,20	12,60	0,18				
	Хлеб	80	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36				
382	Какао с молоком	200	0,18	0,00	12,20	52,00	0,00	0,00	2,20	0,00	14,40	6,00	7,20	0,72				
	Конфета	18	5,00	8,00	10,00	51,00	3,00	1,00	0,00	6,00	99,00	2,00	1,00	0,50				
	ИТОГО		16,89	19,49	72,30	384,69	27,97	6,23	29,95	8,06	147,32	54,32	172,17	3,47				

День 4

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe				
268	Котлеты из говядины с подливом	100/30	18,17	5,21	8,89	103,00	0,11	3,34	18,42	58,60	34,20	256,90	2,83	2,58				

64	Каша гречневая	150	7.00	3.09	24.60	196.79	6.00	0.26	0.00	0.50	17.85	121.67	182.35	4.11
71	Нарезка овощная	30	0.50	0.20	10.10	24.00	0.00	0.06	25.00	0.70	14.00	20.00	26.00	0.90
	Печенье	30	0.25	1.00	15.40	121.98	2.00	12.00	1.00	1.00	21.00	5.00	11.00	13.00
379	Кофейный напиток	200	1.80	20.16	7.00	0.00	0.02	0.36	0.00	30.60	0.00	45.00	0.00	0.09
	Хлеб	80	2.40	0.40	24.10	64.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6.00	4.20	19.20	0.36
	ИТОГО		30.12	30.06	90.09	509.77	8.13	16.06	44.42	91.40	93.05	452.77	241.38	21.04

День 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
287/354	Тефтели с соусом	100/30	11.19	19.00	12.00	247.46	4.80	0.06	3.37	3.94	15.65	22.87	130.31	1.88
202	Макаронные отварные	150	5.54	4.47	11.60	204.79	21.00	0.09	0.00	0.82	10.43	8.15	45.37	0.62
71	Нарезка овощная	100	0.50	0.20	10.10	99.35	0.00	0.11	71.15	2.47	31.61	22.36	58.21	1.50
	Пряник	20	1.22	0.42	9.00	121.98	2.00	12.00	1.00	1.00	21.00	5.00	11.00	13.00
355	Кисель	200	2.00	0.20	14.00	0.00	0.00	2.20	0.00	14.40	5.40	7.20	0.72	0.09
	Хлеб	80	2.40	0.40	24.10	64.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6.00	4.20	19.20	0.36
	ИТОГО		22.85	24.69	80.80	737.57	27.80	14.50	75.52	22.62	90.09	69.78	264.81	17.45

День 6

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe
229	Рыба тушеная с овощами	60/25	9.75	4.95	13.80	60	73.17	0.21	3.73	3.95	39.07	4.95	269.90	0.85
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	16.30	209.70	27.00	0.04	0.00	0.28	2.40	19.00	83.03	0.53
	Вафля	20	2.22	6.82	10.00	121.98	2.00	12.00	1.00	1.00	21.00	5.00	11.00	13.00
382	Какао с молоком	200	3.52	3.72	17.49	145.2	122	14	0.9	0.56	0.04	1.3	0.01	0.48
	Хлеб	80	2.40	0.40	24.10	64.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6.00	4.20	19.20	0.36
	ИТОГО		21.54	21.26	81.69	600.88	224	26.30	5.63	5.79	68.51	34.45	383.14	15.22

День 7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		A	B1	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
243	Сосиски отварные с подливом	50/15	11.52	11.88	11.00	197.40	0.01	0.00	0.00	20.00	10.00	8.40	0.80	1.15		
202	Спагетти отварные	150	5.46	5.79	21.00	195.70	21.00	0.09	0.00	0.82	12.00	8.15	45.37	0.81		
71	Нарезка овощная	30	0.50	2.00	12.10	4.20	0.00	0.01	3.00	0.03	6.90	4.20	12.60	0.18		
	Хлеб	80	2.40	0.40	24.10	64.00	0.00	0.04	0.00	0.00	6.00	4.20	19.20	0.36		
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0.13	0.02	12.20	62.00	0.00	0.00	2.83	0.00	14.20	2.40	1.70	0.36		
	ИТОГО		20.01	20.09	80.40	523.30	21.01	0.14	5.83	20.85	49.10	27.35	79.67	2.50		

День 8

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
260	Гуляш	60/30	14,55	16,79	5,90	221,00	0,00	0,07	0,92	1,99	21,81	22,03	166,73	3,06		
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	19,89	181,50	25,74	0,23	18,69	0,24	43,74	28,77	129,57	1,08		
53	Салат из отварной свеклы	100	4,99	0,47	10,12	24,00	0,00	0,06	4,12	0,70	17	11,03	26,00	0,79		
389	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	2,00	4,00	44,00	14,00	10,00	22,00	2,80		
	Хлеб	80	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36		
	ИТОГО		26,20	27,28	80,21	575,30	25,74	2,40	27,73	46,93	102,55	76,03	363,50	8,09		

День 9

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
182	Каша молочная пшеница с маслом	200/10	7,51	8,00	20,00	285,00	0,08	0,36	1,17	101,00	138,10	47,60	0,51	1,23		
97	Сыр порционный	25	5,06	5,00	0,30	2,00	0,01	0,41	0,04	250,00	12,50	135,00	0,28	0,28		
96	Масло порционное	20	3,12	5,57	9,57	161,30	0,01	0,41	0,00	250,00	10,40	135,00	0,28	0,46		
392	Чай с сахаром	200	0,60	0,20	9,99	40,00	6,00	0,00	0,03	0,40	0,00	0,00	0,00	9,00		
	Конфета	18	3,00	2,00	17,00	51,00	3,00	1,00	0,00	6,00	99,00	2,00	1,00	0,50		
	Хлеб	80	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36		
	ИТОГО		21,69	21,17	80,96	603,30	9,10	2,22	1,24	607,40	266,00	323,80	21,27	11,83		

День 10

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерг. цен., ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	С	Е	Са	Мг	Р	Fe		
278	Тертели	80/50	7,86	7,98	9,32	140,98	4,80	0,06	0,60	3,94	34,40	17,84	130,31	0,80		
321	Капустя тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,70	4,80	0,06	25,74	3,94	83,20	30,98	13,00	1,21		
379	Кофейный напиток	200	3,22	2,68	13,90	100,60	0,00	0,02	1,30	0,00	125,78	14,00	45,00	0,13		
	Булочка	50	3,60	4,18	18,70	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,60	22,00	60,60	1,33		
	Хлеб	80	2,40	0,40	24,10	64,00	0,00	0,04	0,00	0,00	6,00	4,20	19,20	0,36		
	ИТОГО		20,18	20,10	80,16	517,28	9,60	0,19	27,64	7,88	265,98	89,02	268,11	3,83		

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
 2. согласно п. п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, после их охлаждения, непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс. 2015г.