

Согласовано :

Руководитель Управления Роспотребнадзора по Орловской области А.П.Румянцев

Утверждаю:
Директор *А.А. Кормильцева*
Приказ № 128 от 01.09.2020



**Десятидневное меню
горячего питания (обеда) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) МБОУ «Богодуховской СОШ имени
Ю.М.Шмелёва в осенне-зимний период**

Неделя 1 День 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра баклажанная или салат из св овощей (по сезону)	60	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	91,8	3	49,8	18,6	9	0,42
Суп фасолевый на мясном бульоне	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	126		36	62	24	1,8
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Макаронны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,9
Компот	200	0,2		27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		27,49	31,41	116,16	874,6	0,618	10,42	239,8	4,26	147,8	324,05	91,75	7,86

Неделя 1 День 2

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Маринад овощной или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	1,3	5,6	81,7	0,055	23,66	2,24		16,1		19,2	0,8
Борщ из св. капусты	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	160	24	1,04
Рыба припущенная	90	15,3	6,4	-	67	0,05	0,5	8	0,9	27	145	19	0,55
Карт, пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
йогурт	100	4	1,5	3,5	51								
Итого		32,47	15,19	98,58	660,7	0,425	43,8	159,24	2,4	159,5	470,25	108,75	5,89

Неделя 1 День 3

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	порции,г	Б	Ж	У	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120		34,1	141	20	1,5
Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39		48,3	216,2	55 2	2,76
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9

Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Фрукты св. (по сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3	24	17	14	3,3
Итого		25,27	20,46	126,94	770,6	0,471	34,04	136,53	3,96	162,2	474,05	133,85	9,68

Неделя 1 День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	4,86	34,8	0,024	9,12	0,12		22,8	21	10,8	0,48
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	126		36	62	24	1,8
Печень по-строгоносвски	80	10,16	8,08	3,24	124,8	0,16	6,32	4,392	-	21,6	181,6	14,4	3,76
Каша рисовая	150	4,5	5,1	21,9	152	0,12	-	-	1,3	18	108	73	2,4
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	-	0,4	40	24	18	0,8
Хлеб пшеничный	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		28,67	18,49	119,39	770,6	9,594	20,24	130,512	2,36	156,4	469,85	169,95	10,94

Неделя 1 День 5

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009		17,4	19,8	9	0,96
Суп с перловой крупой со сметаной	200	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	52	148	20	0,64
Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	11,8	10,2	12,6	186	0,08	17,2	0,01		74	152	34	1,4
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Хлеб пшеничный	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9

Хлеб ржаной	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Кондитерские изделия		0,16	0	15,66	59,8								
Итого		20,99	17,53	110,08	674,6	0,288	39,72	160,0	1,3	173,4	397,05	96,75	5,5

Неделя 2 день 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Маринад овощной или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	1,3	5,6	81,7	0,055	23,66	2,24		16,1		19,2	0,8
Щи из св. капусты	200	2,25	4	15,7	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39		48,3	216,2	55 2	2,76
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Сыр Российский	20	8	4,68	6	74,2								
Итого		33,8	20,34	106,89	746,4	0,503	37,88	151,03	4,06	124,4	480,45	144,55	7,82

Неделя 2 День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009		17,4	19,8	9	0,96

Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120		34,1	141	20	1,5
Сосиска отварная с соусом	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
Гречка отварная	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшеничный	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржаной	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
йогурт	100	4	1,5	3,5	51								
Итого		27,95	31,89	128,68	898,2	0,548	6,82	122,09	2,96	118,5	610,05	107,75	7,8

Неделя 2 День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Салат из свежей капусты или тушенная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,0232		36	62	24	1,8
Бефстроганов	80	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6	30,4	144	19	1,5
Макаронные изделия	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	0	0,9
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Хлеб пшеничный	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржаной	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Фрукты св. (по сезону)	150	0,6	0,6	14,75									
Итого		33,53	16,05	137,57	769,8	0,44	16,42	57,54	3,66	136	371,85	89,75	7,98

Неделя 2 День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

Итого		26,29	21,03	137.31	839,6	0,398	27,5	213,81	5,41	166,8	474,85	98,75	6,62
--------------	--	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	-------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	-------------

**Всего в среднем за
1 день за 2 недели**

	28,74	123,268	117,942	786,61	1,38	25,47	167,66	3,6	189,91	449,33	122,67	7,4
--	--------------	----------------	----------------	---------------	-------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------	---------------	------------

