

Утверждаю:
 Начальник Управления образования
 опеки и попечительства Администрации
 Дмитриевского района Курской области
 О.Л. Тулиёва



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
 обучающихся общеобразовательных учреждений Дмитриевского района Курской области**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ ре- цепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День первый: понедельник														
Завтрак														
	Бутерброд с маслом	120/15	10,6	14,0	27,7	260,4	0,10	0,30	0	0	140,38	0	0	1,25
48-59	Каша молочная рисовая	250	7,75	12,5	27,75	248	0	0,5	0	0	106,0	84,4	16,0	0,2
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		22,71	31,111	76,09	647,4	0,10	1,3	0	0	355,38	168,3	35,9	1,95
Обед														
56	Салат: «Икра свекольная»	150	6,3	12,15	15,15	195	0,05	0	0,03	5,55	67,5	84	40,5	2,7
1,49	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
209	Пюре картофельное	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
2,89	Куры запеченные	120	27,4	17,6	12,70	220	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого	-	52,88	43,65	149,4	1166,24	0,65	74,65	0,53	21,95	212,03	528,4	166,5	14,07
Полдник														

	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
434	Молоко кипяченое	200	6,7	5,82	11,1	124,18	0,09	3,3	0,02	0	276,93	207,6	31,87	2,2
	Итого	-	8,5	7,22	33,6	233,98	0,09	3,3	0,02		280,23	222,6	34,57	2,4
	Итого за день	-	84,09	81,981	259,09	2047,62	0,84	79,25	0,55	21,95	847,64	919,3	236,97	18,42

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День второй: вторник														
	Завтрак													
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0	0	25
209	Макароны отварные с творогом	200	9,4	10,78	18,95	250	0,3	0,2	0,2	1,2	95,5	145,0	18,5	1,25
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		18,5	18,38	25,25	409	0,48	1,6	0,3	1,2	390,5	335,0	46,5	26,25
	Обед													
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	150	1,72	13,10	9,15	135,70	0,04	10,50	0,00	5,51	49,97	45,14	22,86	1,35
76	Борщ со сметаной	250/5	3,1	6,4	20,9	154,6	0,1	12,0	0,2	0,4	52,0	33,8	75,1	1,6
209	Гречка отварная	200	10,11	8,0	52,70	295,99	35	80	0	4,5	148,1	156,4	99,8	63,2
2,15	Котлета	100	16,84	25,62	9,14	330	0,2	0,9	0,2	1,7	42,2	16,1	26,6	1,9
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		39,12	64,02	147,39	1243,29	35,54	103,4	0,4	14,31	279,07	338,44	245,26	72,05
	Полдник													
9,6	Бутерброд с маслом и сыром	120/10/28	10,8	14,5	53,7	265	0,3	0	0	0	20	15	65	2
	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		12,5	15,8	76,5	373,5	0,3	0,3	0	0	80	57,4	74,6	2,2
	Итого за день		70,12	98,2	249,14	2025,79	36,32	105,3	0,7	15,51	749,57	730,84	366,36	100,5

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День третий: среда														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
184	Каша манная молочная	250	8,8	10,0	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	145,5	132,9	23,6	0,6
4,1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	-	-	55	-	-	25
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		14,1	14,65	60,01	423,7	0,28	0,6	0,1	1,6	206,6	132,9	25	25,6
	Обед													
	Салат «Морковь тертая»	150	2	3,1	8,6	65	0	6	3	1,6	45,8	45	38,4	0,9
1,88	Суп рыбный	250	9,5	4,2	12,7	125,8	0,2	6,3	0,2	0,4	40,2	156,3	46,4	1,2
2,50	Голубцы ленивые с мясом	200/90	20,1	17,6	15,4	301,0	0,1	24,2	0	1,9	76,4	202,5	42,8	3,6
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		38,43	25,91	106,58	807,69	0,5	85,25	3,2	6,1	192,53	490,8	146,6	9,97
	Полдник													
	Булочка	100	7,69	9,23	62,28	300	0,08	0	0,07	0,7	19	60	8	0,9
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		11,69	12,23	68,28	396	0,18	1,4	0,17	0,7	259	250	36	0,9
	Итого за день		64,22	52,79	234,87	1627,39	0,96	87,25	3,47	8,4	658,13	873,7	207,6	36,47

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День четвертый: четверг														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
219	Сырники из творога со сметаной	180/10	37,4	24,2	32,6	504,6	0,1	0,4	0,1	1,8	299,4	379,0	40,3	1,0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		41,4	27,2	38,6	600,6	0,2	1,8	0,2	1,8	539,4	569	68,3	1
	Обед													
9,67	Салат из капусты и моркови	150	2,2	5,1	13,4	110,1	0	25,8	0,1	2,4	67,1	37,0	20,0	1,3

	Борщ	250	3,1	6,4	20,9	154,6	0,1	12,0	0,2	0,4	52,0	33,8	75,1	1,6
335	Пюре картофельное	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
2,13	Рыба, припущенная с овощами	90	12,4	5,6	6,8	120	2,4	0,6	2,6	45,1	45,1	185,5	51,0	1,0
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		30,45	25	135	949,2	2,9	57,1	2,9	50,4	243,7	487,1	218,3	10
	Полдник													
	Бутерброд с сыром	120/20	7,5	2,9	51,4	265,0	0,20	0,40	-	-	350,42	0	0	1,65
1136	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		7,7	2,95	66,41	322	0,2	0,4	-	-	356,52	-	1,4	1,65
	Итого за день		79,55	55,15	240,01	1871,8	3,3	59,3	3,1	52,2	1139,6	1056,1	288	12,65

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День пятый: пятница														
	Завтрак													
286	Омлет с сосисками	200	16,2	30,2	2,7	348,0	0,1	0,2	0,3	2,3	103,4	241,5	20,1	2,8
400	Молоко кипяченое	200	6,7	5,82	11,1	124,18	0,09	3,3	0,02	0	276,93	207,69	31,87	2,2
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Итого		24,7	37,42	36,3	581,98	0,19	3,5	0,32	2,3	383,63	464,1	54,67	5,2
	Обед													
	Салат: морковь тертая	150	2	3,1	8,6	65	0	6	3	1,6	45,8	45	38,4	0,9
1.62	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	41,37	18,7	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
209	Макаронные отварные	200	6,7	9,8	38,0	267,0	0,2	0	0,2	1,4	15	45,6	8,6	2
2,89	Куры запеченные	110	27,4	17,6	12,70	230	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		56,96	77,381	140,84	1109	0,6	16,6	4	18,4	229,8	428,3	127,7	11,6
	Полдник													
	Булочка	0,100	7,69	9,23	62,28	300	0,08	0	0,07	0,7	19	60	8	0,9

	Ряженка	200	6,6	2,2	9,24	88	0,04	1,1	0	0	272,8	202,4	30,8	0
	Итого		14,29	11,43	71,52	388	0,12	1,1	0,07	0,7	291,8	262,4	38,8	0,9
	Итого за день		95,95	126,231	248,66	2078,98	0,91	21,2	4,39	21,4	905,23	1154,8	221,17	17,7

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День шестой: понедельник														
	Завтрак													
444	Оладьи со сметаной	85\15	7,01	9,84	35,74	263,68	0,09	0,85	0,02	3,34	67,7	96,49	16,63	2,08
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		11,37	14,451	56,38	402,68	0,09	1,35	0,02	3,34	176,7	180,39	36,53	2,58
	Обед													
	Салат: икра кабачковая	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0	10,5	0,3	0	61,5	55,5	22,5	1,1
76	Щи со сметаной	250\10	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
133	Картофель тушеный	200	5,5	3,1	47,0	245,7	0,2	25,4	0,5	2,0	51,9	182,7	74,6	3,3
3,750	Тефтели с соусом	90	19,4	22,0	17,5	343,0	0,1	2,3	0,1	3,6	27,0	177,0	27,5	2,6
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		37,13	43,91	160,88	1260,69	0,6	102,15	1,1	8,1	214,43	563,7	171,8	12,57
	Полдник													
9,6	Бутерброд с сыром и колбасой	120\28\30	7	9,35	12,81	258,4	0,19	48,2	2,38	0	78,94	0	7,4	2,75
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		8,7	10,65	35,61	366,9	0,19	48,5	2,38		138,94	42,4	17,0	2,95
	Итого за день		57,2	69,011	252,87	2030,27	0,88	152,0	3,5	11,44	530,07	786,49	225,33	18,1

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День седьмой: вторник														
	Завтрак													
184	Каша манная молочная	250	8,8	10,0	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	145,5	132,9	23,6	0,6

	Батон с джемом	120	6,9	3,6	48,3	253	0,2	0	0	0	18,1	60,1	12,7	1,0
	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		17,4	14,9	115,8	665,2	0,4	0,9	0,1	1,6	223,6	235,4	45,9	1,8
	Обед													
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	150	1,72	13,10	9,15	135,70	0,04	10,50	0,00	5,51	49,97	45,14	22,86	1,35
1,62	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	11,37	0	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
6,21	Гречка отварная	200	10,11	8	52,7	295,98	35	80	0	4,5	148,1	156,4	99,8	63,2
2,89	Куры запеченные	110	27,4	17,6	12,70	230	0	0,7	0,3	12,8	11,6	95,1	10,1	2,9
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		60,09	85,581	156,29	1208,68	35,44	101,1	0,8	25,41	367,07	539,24	203,34	73,25
	Полдник													
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,4	0	0	0	0	8,7	27	6	0,6
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		6,3	5,9	28,3	221,1	0,1	1,4	0,1	0	248,7	217	34	0,6
	Итого за день		70,79	106,381	300,39	2094,98	35,94	103,4	1	27,01	839,37	991,64	283,24	75,65

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День восьмой: среда														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Бутерброд с колбасой	120/30	9,5	12,0	13,82	220	0,16	32,3	1,35	0	48,20	0	5,3	2,45
184	Каша пшеничная молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		20	23,15	78,93	619,9	0,46	32,9	1,45	1,8	260	220,6	67,5	4,15
	Обед													
9,62	Салат: винегрет	150	2,0	8,1	10,1	110,35	0	9,9	0,4	2,8	38,0	34,5	18,5	0,9
76	Щи со сметаной	250\10	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3
7,9	Картофельное пюре	200	5,4	7,0	38,2	237,5	0,2	18,7	0	0,3	52,7	143,8	51,3	2,1
2,31	Рыба, припущенная с овощами	80	12,4	5,6	6,8	0,1	2,4	0,6	2,6	45,1	45,1	185,5	51,0	1,0

11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75		13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		29,65	26	125,7	742,85	2,9	44,4	3,2	50,7	206,5	512,3	169,9	9,3
	Полдник													
	Вафли	30	1,4	2,6	40,05	171	0,1	0,2	0,5	3,2	24	97	17	5
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		5,4	5,6	46,5	267	0,2	1,6	0,6	3,2	264	287	45	5
	Итого за день		55,05	54,75	251,13	9	3,56	78,9	5,25	55,7	730,5	1019,9	282,4	18,45

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День девятый: четверг														
	Завтрак						В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4.1	Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,04	21,45	30,65	278,42	0,14	0,39	48,90	0,41	168,61	462,40	20,48	0,57
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		8,74	22,75	53,45	386,92	0,14	0,69	48,9	0,41	228,61	504,8	30,08	2,57
	Обед													
9,67	Салат из капусты и моркови	150	2,2	5,1	13,4	110,1	0	25,8	0,1	2,4	67,1	37,0	20,0	1,3
1,49	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
209	Макаронные отварные	200	6,7	9,8	38,0	267,0	0,2	0	0,2	1,4	15	45,6	8,6	2
23,9	Биточки рыбные	130	21,1	16,3	10,9	274,2	0,2	0,4	0,1	0,3	23,5	189,6	29,0	0,7
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	-	-	12,13	-	-	0,27
	Хлеб	72	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	87	19	4
	Итого		43,78	38,1	145,65	1165,04	0,8	81,45	0,6	7,4	185,83	477,7	122,2	10,37
	Полдник													
	Булочка	0,100	7,69	9,23	62,28	300	0,08	0	0,07	0,7	19	60	8	0,9
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	61	0	1,4	0
	Итого		7,89	9,28	77,29	357	0,08	-	0,07	0,7	25,1	60	2,2	0,9
	Итого за день		60,41	70,13	276,39	1908,96	1,02	82,14	49,57	8,51	439,54	1042,5	154,48	13,84

