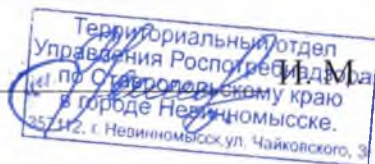


СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в
г. Невинномысске



И. М. Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадня

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Гимназия №10 ЛИК



А. А. Калкаев

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных обедов.

Возрастная категория: с 7 до 11 лет, с 12 до 17 лет.

Сезон: осенне-зимний
2020-2021 год

Примерное 10-дневное меню
школьных обедов. Возрастная категория: 7-11 лет
Согласно Приложения №2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11,0	12	13	14	15
Неделя: первая														
День 1: Понедельник														
<u>Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства</u>														
82/05	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,05	10,8	15		66,1	206	30,8	1,32
278/331/0	Тефтели из говядины 1 вариант	80/50	10,6	17,5	11,6	220	0,03	0,7	0,018		176	143,3	20	0,6
171/05	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,03		5,9		16	78,4	27	0,6
342/05	Компот из плодов и ягод	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	0	24,9	11,6	10,8	2,3	0,18
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5/91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		20,68	25,50	112,50	796,20	0,30	11,50	20,92	24,90	285,30	488,30	101,10	3,70
День 2: Вторник														
<u>Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства</u>														
103. 297/05	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,5	3,5	13,4	113,8	0,15	23			12	70	28	1,3
234\05	Котлета из рыбы	80	11,36	10,88	12,32	192	0,07				13,4	18	37,5	0,93
128/05	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	0,2	34	5,3		32	112	42	1,9
139/05	Капуста тушеная	60	1,2	1,6	8	51,6	0,04	35,4	0	40,4	0	26,4	13	1
377/05	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,6	0		66	50	12	0,8
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5/91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		23,66	25,28	92,92	755,8	0,64	93	5,3	40,4	139	326,2	153,5	6,93
День 3: Среда														
<u>Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства</u>														
102/05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,25	11,5	0,9		31	85,5	34,3	2,05
297/05	Фрикадельки из птицы (курица)	80	12,9	12,2	12,7	212	0,06	0,3	17		13,23	70,11	7,58	0,905
301-04	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	0,02	0	3,3	0	9,2	43,6	15	0,3
389/05	Напиток фруктовый	200	0,2	0,4	32,2	110	0	0,8	0		16	6	6	1
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5/91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		24,97	19,4	118,8	749,8	0,49	12,6	21,2	0	85,03	255,01	83,88	5,255
День 4: Четверг														

Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства														
88/05	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	0,1	10	29,5		11,9	39,8	17	0,6
294\05	Биточек из птицы (курица)	80	12,1	11,4	11,9	198,9	0,06	0,3	16		29,4	97	17,6	0,9
171/05	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	0,03		5,9		16	78,4	27	0,6
377/05	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,6	0		66	50	12	0,8
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5\91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		23,60	21,10	105,00	764,70	0,37	10,90	51,40	0,00	138,90	315,00	94,60	3,90
День 5: Пятница		Возрастная категория: 7-11 лет												
Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства														
101/05	Суп картофельный с хлопьями овсяными	250	2	2,7	16	116,3	0,08	6,8			27	167	25	0,8
274/05	Зразы рубленые из говядины	80	10,29	14,74	11,12	232	0,025				20,88	11,63	12,5	1,5
202,203/ д.б.	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	28,5	141,9	0,1				31,5	69	24,6	1,6
75/05	Икра свекольная	60	2,4	6,8	15,4	132	0,04	7,6			14	16	16	0,6
342/05	Компот из плодов и ягод	200	0,08	0	21,8	88	0,03	0	0	24,9	11,6	10,8	2,3	0,18
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5\91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		24,97	25,64	121,22	854,20	0,44	14,40	0,00	24,9	120,58	324,23	101,40	5,68
Неделя: вторая														
День 6: Понедельник														
Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства														
102/05	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	5,4	23,8	163,8	0,25	11,5	0,9		31	85,5	34,3	2,05
279/05	Тефтели из говядины 2-й вариант	80	10,9	18	16,2	270	0,05				7,1	156,3	16,5	2,1
128/05	Картофельное пюре	150/5	2,4	6,9	13,1	163,4	0,2	34	5,3		32	112	42	1,9
376/05	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	0	2,2	0		10,95	8,25	4,4	0,87
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5\91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		23,27	31,10	96,50	801,20	0,66	47,70	6,20	0,00	96,65	411,85	118,20	7,92
День 7: Вторник														
Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства														
82/05	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,8	12	98,2	0,05	10,8	15		66,1	206	30,8	1,32
289/05	Рагу из птицы (курица)	80/150	14,9	17	21,4	300	0,14	11	20	0	43,2	156	48	2,2
377/05	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	0,02	0,6	0		66	50	12	0,8
5/91	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
5\91	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	0,08				7,8	24,9	10,5	0,5
	Итого:		22,70	24,20	79,50	633,20	0,37	22,40	35,00	0,00	190,90	461,80	111,80	5,32
День 8: Среда														
Обед №1 (7 -11 лет) - Бюджетные средства														

