

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Республике

Марий Эл в Горномарийском районе

Ф.Е.Осикина

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Емешевская средняя

общеобразовательная школа

Р.С.Дмитриева

Примерное меню

Активное питание

Интерактивное меню школьной столовой муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

№ 3052 от 30.09.2019 г. принята

ФБУЗ Центр гигиены и эпидемиологии

в г.Ита в Горномарийском районе

Емешевская средняя общеобразовательная школа

(осенне-зимний период)

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№реп		Бел- ки	Жи- ры	Уг- лево ды	Кало- рий ность	Наименование блюд	Выход (гр)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
1 день															
213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
302	Завтрак	6,3	12	30	218	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	0,02	1,2	0,02	0	37,6	129	129	1,2
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		5,3	0,24	14	51	Хлеб пшеничный	30	0,01	0,005	0	0	0,6	50	41	1
		17,3	17,54	83,3	488			0,03	1,245	31,02	0	114,1	214,9	217	2,97
51		1	0,06	6	27,3	Отварная свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	0,9
44	Обед	6,8	8	21	179	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,1	61	0	0	43	29	21	4,8
436		17,1	16	38	452	Жаркое по -домашнему	250	0,1	61	0	0	37,7	29,4	202	4,8
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		0,6	0,6	14	66	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,04	15	0	0	0,4	24	18	0,1
		28,5	25,14	111	867,9			0,47	128,6	0	0	113,83	94,2	317,36	12,04
2 день															
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Бутерброд сыром	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
366	Завтрак	12	14	12	292	Творожная запеканка	150	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
693		1	0,07	15,6	59,3	Чай с лимоном	200	0,04	2,8	0,04	0	1,2	3,1	90	0,08
698		2	2	2	20	конфеты	100	0,1	0,01	0	0	1	4	2	12
		19,6	18,37	44	471,5			0,2	3,67	0,08		57	169,2	193,7	15,63
534		1,6	1,8	7,2	68	Капуста тушеная	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5	0,6
139	Обед	9,2	9,1	1,7	175,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/250	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
371		8,5	9,1	0,2	117	Рыба припущенная	50	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8
516		7,36	5	44	216	Макаронные изделия отварные	180	0,05	0	0	0	11,3	14,1	46	10,8
631		0,2	0,2	25	98	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	6,5	0	0	5	8,4	5,5	1,5
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		28,86	25,68	95,1	760			0,23	59,72	0,02	0	117,6	127,8	381	20
3 день															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с отв.колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	4,7	9	34,5	240	Каша манная на молоке с маслом	200	0,01	0,6	0,02	0	12,9	79,2	71,4	0,4
692		5,6	9	33	155	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,05	0,04	0	2	14,8	90	1,26
		14,9	22,7	81,9	509,6			0,15	0,65	0,06	0	32,1	110,1	232,1	3,06

78		2,1	2,7	4,8	17	Икра морковная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
32	Обед	7,4	14,3	7,7	220	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
518		15,6	8,47	3	219,3	Гуляш из говядины I катег.	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	154	2,26
437		1,52	2,32	17	124,4	Картофель отварной с маслом	150/5	0,02	25,8	0	0	29,6	36,7	76	1,21
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		29,62	28,27	89,5	822,3			0,38	58,8	0,08	0	111,5	102,2	368,3	20,04
4 день															
213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
160	Завтрак	8,6	7,7	32,8	287,2	Суп молочный	250	0,05	1,6	0,01	0	21	150	129	0,42
694		4,3	4,7	29	124	Какао на сгущенном молоке	200	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
		18,6	17,7	62,1	483,2				2,1	31,03		119,6	328,6	276	1,88
78		0,7	5,1	3,5	78	Икра свекольная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
110	Обед	4	11,3	31,86	213,7	Борщ с мясом (говядина I категории)	25/250	0,07	27,2	0,01	0	53,4	77,5	160	2,6
534		6,7	5,8	18,4	140	Капуста тушеная	200	0	129	0	40	48	141	96	1,9
79		12,9	7	16,5	110	Тефтели из говядины с рисом	50	0	34	0	0	24	18	121	1,9
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		1,5	0,5	21	957	Фрукты свежие (бананы)	150	0,04	10	0	0	5,8	8	18	4
		28,8	30,18	123,26	1642,3			0,14	196,7	0,01	0	163,93	265,6	491,36	14,84
5 день															
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Бутерброд сыром	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
366	Завтрак	12	14	12	292	Творожная запеканка	150	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
693		1	0,07	15,6	59,3	Чай с лимоном	200	0,04	2,8	0,04	0	1,2	3,1	90	0,08
		17,6	16,37	42	451,5			0,1	0,91	0,08	0	56,8	176,9	191,7	4,81
43		1,5	0,09	1	72	Салат из капусты	65	0	0,04	31	0	71	25	47	4
143	Обед	12,68	13,5	2,6	228,5	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядины I категории)	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2
122		5,02	10,1	63,8	284	Плов из курицы	250	0,1	11	0,06	0	24	24	16	16
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
638		1	0	31	122	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		22,2	24,17	115,4	792,1			0,24	25,34	31,06	0	163,9	111	187	24
6 день															
6		6,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с отв.колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	3,6	9	35,8	240	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	23,4	75,2	93	0,38
692		2,8	3,6	27	156	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	68	20	1,2
		13	17,3	77,2	510,6			0,15	0,8	0,06	0	48,1	159,3	183,7	2,98
49		1,3	1,5	8,14	32,8	Салат из моркови	65	0,01	0,02	0	0	12	14	29	1
44	Обед	6,8	8	21,1	179	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,2	21	0	0	28	18	21	1
466		15,6	9	8,2	158	Биточки с мясом	50	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
534		6,8	8	23	172	Овощи тушеные	200	0,08	70,5	0,03	0	30,2	81,1	59	1,3
639		0,36	0	39,2	128,8	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		32,86	26,98	116,64	756,2			0,43	129,5	0,05	0	115,2	188,7	278,5	6,46
7 день															
1		2,3	8,5	14,4	139	Бутерброд с маслом	10/30	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
302	завтрак	5,4	11	30,6	241	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	49	96	47	1,1

693		3,2	3,5	1,5	101	Какао на молоке	200	0,02	01,3	0,02	0	17	121	103	1
		3	1	10	20	вафли		0,01	0	0,5	0	12	0,5	12	0,5
		13,9	24	56,5	504			0,08	1,9	0,1	0	79,8	226,3	188,6	3,1
51		1	0,06	6	27,3	Отварная свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
32	Обед	7,4	14,3	7,7	220	Щи с мясом (курица) со сметаной	25/200	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
67		8	8,8	59	59	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,4	0	0	0	50	2,7	0,2	0
437		10,6	8,47	3	219,3	Гуляш из говядины 1 катег.	50	0,09	5	0,05	0	20,1	11,3	154	2,26
631		0,2	0,2	25	98	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0	6,5	0	0	5	8,4	5,5	1,5
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		29,2	32,31	117,7	709,2			0,82	39,95	0,11	0	157	261,7	436	7,31
8 день															
213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
366	Завтрак	12	14	12	292	Творожная запеканка	150	0,01	0,7	0,02	0	36	54	10,8	2,4
694		4,3	4,7	29	55	Какао с молоком сгущенным	200/10	0,04	0,2	0,04	0	7,5	68	20	1,2
		22	24	41,3	419			0,05	0,79	31,06	0	113	303,8	137,8	4,36
2		4,6	2,3	14,4	100,2	Бутерброд сыром	10/30	0,05	0,16	0,02	0	18,8	108,1	90,9	1,15
110	Обед	4	11,3	31,8	213,6	Борщ с мясом го	25/250	0,07	27,2	0,01	0	53,48	177,5	160	2,6
487		8,6	8,8	10	153	Птица отварная	70	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6
215		6,7	5,8	58,4	140	Картофель тушеный с луком	200	0	129	0	40	48	141	96	1,9
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		26,9	28,68	146,6	750,4										
9 день															
2		0,03	-	0,03	14,6	Бутерброд с джемом	20/30	0	0	0	0	14	0,6	0,4	1,4
302	Завтрак	8,3	10	40	293	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	0,02	1,2	0,02	0	37,6	129	129	1,2
692		5,6	9	33	155	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,05	0,04	0	2	14,8	90	1,26
		13,93	19	73,03	462,6			0,16	1,25	0,06	0	53,6	159,9	219,4	3,86
534		1,6	1,8	7,2	68	Капуста тушенная	100	0,04	35	0,01	0	15,1	40,2	29,5	0,6
139	Обед	11,7	13,5	22	165,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	25/200	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
516		5,52	4,7	37	216	Макароны отварные	200	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
389		6,4	7	4,8	110,2	Биточки рыбные	50	0,04	1,43	0,01	0	16,7	34,1	132	0,66
638		1	0	31	122	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		31,08	33,18	95,18	818,5			0,13	28,57	0,09	0	126,6	76,56	393,4	8,51
10 день															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с отв.колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
302	Завтрак	3,6	9	35,8	240	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	23,4	75,2	93	0,38
648		0	0	39	147	Кисель	200	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
		5,29	0,29	1	21,9	Фрукты свежие (бананы)	1 шт	0,2	0,1	0	0	0,4	0,7	18	0,1
		11,19	17,79	90,2	547,9			0,3	1,7	0,07	0	36,1	160,9	185,6	1,59
		0,7	5,1	3,5	78	Икра свекольная	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	14
44	Обед	6,8	8	21,1	180	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
98		7,6	14,8	0	163	Колбаса отварная (докторская)	55	0,16	0	0	0	13,65	26	109,8	1,1
541		4,9	7,1	23	172	Рагу овощное	200	0	43	0	0	53	135	55	0,7
639		1	0,82	21,18	93,3	Какао на молоке	200	0,02	0,05	0,02	0	8,5	7,4	90	0,6
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		1,5	0,3	18	27	Конфеты шоколадные	20 гр	0,01	0	0,5	0	12	0,5	12	0,5
								0,4	82,05	0,61	0	158,4	220,2	311,3	34,3
11 день															

213		5,7	5,3	0,3	72	Яйцо вареное	1 шт.	0	0,04	31	0	75	35	47	0,7
302	Завтрак	5,9	9,9	35,2	255	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	0,01	0,6	0,02	0	80,9	80	154	2,4
685		1	0	15	58	Чай с сахаром	200	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
		3,5	3,2	21	89	Пряники	30 гр	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	0
		16,1	18,4	71,5	474			0,06	0,76	0,02	0	99,83	188,6	244,96	3,59
		1	0,06	6	27,3	Отварная свекла в виде гарнировки	65	0,01	6,5	0	0	14,3	24	27,3	0,9
139	Обед	11,75	13,4	2,64	205,4	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина 1 категории)	20/250	0,02	14,02	0,01		46,2	20,3	129	2,8
487		8,6	8,8	10	153	Птица отварная	70	0	8	0	0	18,7	1,66	17,1	1,6
511		3,73	5,44	28,54	178,2	Рис отварной	150	0	0	0,04	0	27	5	81	0,55
638		1	0	31	122	Компот из ягод сушеных (чернослива)	200	0	0	0	0	21,4	32,4	29	0,6
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		28,08	28,18	95,18	771,5			0,13	28,57	0,09	0	126,6	76,56	393,4	8,51
12 день															
6		4,6	4,7	14,4	114,6	Бутерброд с отв.колбасой	20/30	0,1	0	0	0	17,2	16,1	70,7	1,4
366	Завтрак	25	22	20	392	Творожная запеканка со сгущенкой	150/15	0,01	0,7	0,02	0	36	54	0,8	2,4
694		4,3	4,7	29	54	Какао на сгущенном молоке	200	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
		33,9	31,4	63,4	560,6			0,13	1,06	0,04	0	76,8	213,7	171,5	4,56
49		1,3	1,5	8,14	32,8	Салат из моркови	65	0,01	0,02	0	0	12	14	29	1
143	Обед	12,68	11,5	2,6	228,5	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядина 1 категории).	25/250	0,08	14,3	0	0	29,1	18,8	46	2
466		15	9	8,2	158	Биточки с мясом	50	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
215		6,7	5,8	58,4	140	Картофель тушеный с луком	200	0	129	0	40	48	141	96	1,9
639		0,36	0	39,2	128,8	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
		2	0,48	17	85,6	Хлеб ржаной	40	0,06	0	0	0	18,4	10,8	49	1,4
		38,04	28,28	133,54	773,7			0,28	94,82	0,04	0	113,2	123,6	295	9,96

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий учреждений, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной

общественного питания при общеобразовательных

2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.