

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
В Волжском районе



Е.Ф.Алексеева
2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №3»



С.В.Созонова
2017 г.

10 дневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговская средняя общеобразовательная школа №3»

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

1 день

№ реп	с 7 до 11 лет						Минеральные вещества							
	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерге тическ ая	(мг)							
			белки	жиры (г)	углево ды		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
	Завтрак													
41 ср 2005	бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	0	0	0	2,0	4,0	0	0	
2	рожки с сыром	200/30	8,9	7,4	43,2	282,0	0,09	0,23	4,52	161,03	0,0	18,33	1,13	
951 2005	кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,013	0	0,08	32,1	45,0	7,0	0,0	
300	Булочка ванильная	80	1,2	0,24	9,24	215,6	0,04	0	0	5,6	8	26	0,4	
	сок	200	1,0	0	23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	16,04	1,01	20,12	0,4	
	ИТОГО		16,6	25,14	108,54	764,6	0,15	0,23	5,32	202,63	57,0	51,33	1,53	

Обед													
201 2005 стр 85	суп вермишелевый с курицей	250/20	8,5	10,5	20,5	211,0	0,08	0,04	1,28	40,09	43,73	6,78	0,38
679 стр 2005 стр 315	греча с соусом	200/50	12,5	9,6	12,2	175	0,24	0	0,02	17,3	278,0	90,0	5,26
486 2005	рыба тушеная с овощами	100/50	10,6	5,2	4,6	122,0	0,10	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
874 стр 2005	кисель	200	0,2	0,0	32,6	118,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	хлеб	50	3,3	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
33 2005 стр 2010	свекла отварная	60	1,2	3,8	6,5	66,0	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
847 2005	фрукты	200	1,0	-	21,2	88,0							
	ИТОГО		34,25	29,55	89,9	775,22	0,51	9,09	1,31	143,79	626,35	186,62	8,2
				Всего за	день	1494,44							

8 день

Завтрак													
424 стр 2005 стр 184	яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	62,0	0,03	0	0,1	22,0	76,8	4,8	1,0
168 2010 стр 193	каша пшеничная молочная	200	5,6	10,0	32,0	237,0	0,03	0	20,0	5,9	67,0	21,8	0,47
943 2005 стр 398	чай с сахаром	200/5	1,6		17,3	87,0	0	0	0	6,0	0	0	0,96
	хлеб	50	3,3	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
847 2005	фрукты	200	1,0	-	21,2	88,0							
	итого		58,75	15,05	95,7	587,22	0,14	0	20,1	47,1	185,38	44,13	3,23
Обед													
209 2005 стр 88	суп с мясными фрикадельками	250/20	9,8	3,8	14,8	136,0	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
417 2005 стр 180	рожки отварные, соус	200/50	8,1	14,6	49,9	310	0,01	3,46	0,05	54,39	0,34	12,88	0,03
591 стр 2005	гуляш	75/50	13,9	6,5	4,0	132,0	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
13 2010 стр 91	огурец свежий	50	1,0	4,3	4,0	58,0	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
868 2005	компот из изюма	200	0,2	-	35,8	142	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб	50	3,3	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	итого		105,45	29,65	133,4	891,22	0,44	23,86	4,54	143,36	394,18	104,41	5,28
				Всего за	День	1478,44							

206 2005	суп гороховый с/м	250/20	15,4	7,1	20,0	203,0	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
436 2005	жаркое по домашнему	200/30	27,53	7,47	21,95	265,0	0,21	8,97	24,0	31,1	337,0	65,7	4,03
33 2005	свекла отварная	60	1,2	3,8	6,5	66,0	0,01	5,7	0	21,09	24,58	12,54	0,8
874 ср 2005	кисель	200	0,2	0,0	32,6	118,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,6
	хлеб	50	3,3	0,60	16,70	87,00	0,08	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	1,00
	кондитерские изделия												
	итого		44,58	18,85	103,95	765,22	0,53	20,48	29,0	121,47	494,63	131,07	8,26
				Всего за	день	1357,22							