

"Утверждаю"

Директор МОУ "Красногорская
средняя общеобразовательная школа №2"

_____ Р.Г.Михайлова

"Утверждаю"

Директор МОУ "Красногорская
средняя общеобразовательная школа №2"

_____ Р.Г.Михайлова

"Согласовано"

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ в
Волжском районе

_____ Е.Ф.Алексеева

"Согласовано"

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ в
Волжском районе

_____ Е.Ф.Алексеева

***ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 11 ЛЕТ.
на 10 дней МОУ «Красногорская средняя общеобразовательная школа № 2»***

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<i>День 1 (неделя первая)</i>													
	<i>Завтрак</i>													

223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
209	Яйцо вареное вкрутую	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,40	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак	490	43,07	31,76	95,98	842,12	0,27	2,58	161,30	1,63	594,13	687,99	95,11	3,27
	<u>Обед:</u>													
23	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,04	8,25	0,00	0,39	18,00	33,91	16,04	0,74
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0,00	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
498/451	Биточки мясные рубленые	80	11,72	10,52	11,90	208,80	0,00	0,50	0,00	0,10	22,64	123,00	11,80	1,60
302	Каша рассыпчатая из гречневой	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
648	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	880	29,43	29,63	135,81	947,74	0,54	24,13	0,00	4,54	127,37	523,51	242,29	10,56
	Всего за день	1370	72,50	61,39	231,79	1789,86	0,81	26,71	161,30	6,17	721,50	1211,50	337,40	13,83
	<u>День 2</u>													
	<u>Завтрак</u>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
	Сыр (порциями)	20	3,30	8,00	0,30	75,60	0,13	0,10	0,00	0,00	54,20	46,60	4,60	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак	480	15,74	21,80	77,93	560,72	0,29	2,57	78,00	1,04	323,25	289,59	52,10	1,17
	<u>Обед:</u>													
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,56	77,70	0,05	18,05	0,00	0,54	17,74	31,84	17,45	0,84
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,40	11,75	123,00	0,06	12,88	0,00	3,00	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	120	20,65	10,60	1,00	182,45	0,11	0,92	53,86	0,68	43,10	225,65	34,25	0,92
304	Рис отварной	180	4	6,44	44,02	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,14	19,61	0,64
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96

	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	920	33,66	28,44	123,35	911,88	0,34	32,75	53,86	5,43	135,89	467,92	129,9	6,21
	Всего за день	1400	49,4	50,24	201,28	1472,6	0,63	35,32	131,86	6,47	459,14	757,51	182	7,38
День 3														
Завтрак														
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
733	Оладьи с маслом/сахаром	150/5/5	11,25	18,60	61,35	465,00	0,15	0,00	0,00	3,00	123,00	125,00	3,00	0,30
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	0,00	0,00	0,01	14,20	4,40	240,00	0,36
	Итого за завтрак	482	11,78	19,02	86,35	574,00	0,18	10,00	0,00	3,21	153,20	140,40	252,00	2,86
Обед:														
50	Салат из свеклы отварной	100	1,41	5,99	10,97	92,43	0,02	6,62	0,00	2,69	35,32	40,47	20,62	1,31
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
697	Птица отварная	100	26,10	26,00	3,40	352,00	0,12	2,65	0,10	0,40	38,25	338,27	42,40	4,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	0,00	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	900	45,12	43,51	128,80	1090,11	0,53	15,83	0,10	7,98	170,66	601,48	162,10	11,28
	Всего за день	1382,00	56,90	62,53	215,15	1664,11	0,71	25,83	0,10	11,19	323,86	741,88	414,10	14,14
День 4														
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,70	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
386	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,36	3,75	6,01	75,18	0,06	1,05	30,07	0,00	180,45	135,33	21,05	0,15
	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44

	Итого за завтрак	665	20,89	15,55	215,40	640,94	0,29	1,91	52,12	6,45	312,11	324,01	98,90	5,10
<u>Обед:</u>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	17,10	0,00	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
244	Плов из отварной говядины	250	25,43	23,81	40,53	493,76	0,06	0,43	0,00	4,81	36,05	258,81	53,20	3,56
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	870	35,67	32,88	129,82	947,15	0,26	31,46	0,10	16,37	243,18	533,75	117,07	75,47
	Всего за день	1535	56,56	48,43	345,22	1588,09	0,55	33,37	52,22	22,82	555,29	857,76	215,97	80,57
<u>День 5</u>														
<u>Завтрак</u>														
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	140	21,67	17,94	34,28	386,00	0,09	0,66	73,80	2,94	281,40	313,76	36,68	0,76
209	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за завтрак	400	31,50	25,42	60,17	596,36	0,19	1,96	93,90	3,44	433,78	497,96	62,08	2,11
<u>Обед:</u>														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60	0,03	4,70	0,00	0,35	22,33	39,59	13,19	0,58
11	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17,00	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
234	Котлеты рыбные	120	14,11	16,79	17,35	278,02	0,08	0,71	53,64	5,56	80,66	204,66	45,06	1,60
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,55	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	920	25,81	34,32	124,39	910,66	0,49	29,63	82,89	7,30	416,50	627,80	146,98	5,57
	Всего за день	1320	57,31	59,74	184,56	1507,02	0,68	31,59	176,79	10,74	850,28	1125,76	209,06	7,68
<u>День 6 (неделя вторая)</u>														

<u>Завтрак</u>														
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	220	2,10	10,72	43,40	291,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за завтрак	590	15,12	23,26	106,47	709,36	0,22	12,87	141,40	1,34	434,39	404,10	109,51	2,29
<u>Обед:</u>														
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,56	77,70	0,05	18,05	0,00	0,54	17,74	31,84	17,45	0,84
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250 и10	1,83	4,90	11,75	123,00	0,06	12,88	0,00	3,00	43,13	66,29	32,75	1,48
266	Бифштекс рубленый	80	23,09	35,33	0,35	411,74	0,08	0,12	0,00	4,90	32,74	35,04	325,78	4,22
302	Каша рассыпчатая из пшеничной	180	7,58	5,40	46,62	265,50	0,14	0,00	0,00	1,25	28,86	190,76	41,06	3,23
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,16	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	890	39,10	52,56	129,43	1173,23	0,42	31,78	0,00	10,99	171,05	413,97	454,90	11,84
	Всего за день	1480	54,22	75,82	235,90	1882,59	0,64	44,65	141,40	12,33	605,44	818,07	564,41	14,13
<u>День 7</u>														
<u>Завтрак</u>														
366	Запеканка из творога с джемом	200/10	34,14	26,35	68,80	553,87	0,36	0,67	0,00	1,74	677,34	474,14	68,00	4,27
209	Яйцо вареное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
648	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,10	5,00	0,00	0,20	18,00	6,00	10,00	0,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за завтрак	470	40,80	31,15	109,34	781,63	0,52	5,67	0,10	2,44	721,94	574,34	89,40	6,09
<u>Обед:</u>														
46	Салат из свежей моркови	80	0,62	4,07	10,50	62,59	0,00	1,74	0,14	0,54	73,34	70,67	15,47	0,40
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
309	Овощное рагк	180	2,52	14,76	18,90	217,80	0,10	0,00	0,00	3,11	19,15	55,07	11,98	1,20

697	Птица отварная	100	26,10	26,00	3,40	352,00	0,12	2,65	0,10	0,40	38,25	338,27	42,40	4,52
	Сок фруктовый в ассортименте	200	2,00	0,00	36,00	116,00	0,00	0,80	0,10	0,00	126,30	114,20	0,00	69,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	880	41,57	50,84	119,48	1059,13	0,52	11,02	0,34	7,27	315,82	732,91	126,13	78,54
	Всего за день	1350	82,37	81,99	228,82	1840,76	1,04	16,69	0,44	9,71	1037,76	1307,25	215,53	84,63

День 8

Завтрак

	Макароны отварные с сыром	130	12,41	8,50	53,04	326,69	0,15	0,47	0,10	1,75	193,64	20,85	159,03	1,45
	Кисломолочный продукт	200	5,60	8,00	8,40	134,00	0,04	9,10	0,04	0,20	292,00	28,00	184,00	1,80
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак	585	21,24	16,92	95,76	614,21	0,23	9,60	0,14	2,47	505,94	86,45	357,63	3,97

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	17,10	0,00	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
227	Рыба припущенная	120	20,65	10,60	1,00	182,45	0,11	0,92	53,86	0,68	43,10	225,65	34,25	0,92
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	0,00	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	920	32,72	25,59	106,70	799,14	0,49	53,84	53,86	12,54	182,49	494,71	136,56	5,99
	Всего за день	1505	53,96	42,51	202,46	1413,35	0,72	63,44	54,00	15,01	688,43	581,16	494,19	9,96

День 9

Завтрак

	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	79,60	315,40	2,10
	Сосиска отварная	100	9,40	15,00	0,80	175,80	0,00	0,00	0,00	0,60	19,20	10,60	98,60	1,20
	Масло сливочное порционное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	0,00	3,00	0,00

382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,20	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого за завтрак	550	22,90	30,14	74,79	661,88	0,32	3,67	96,40	2,08	404,60	249,56	451,54	4,22
	<u>Обед:</u>													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	5,99	10,97	92,43	0,02	6,62	0,00	2,69	35,32	40,47	20,62	1,31
124	Щи из свежей капусты с	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,00	2,38	0,00	1,00	99,50	231,25	22,75	1,00
	Гуляш мясной	70	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,50	0,01	0,00	21,80	100,00	14,60	1,50
302	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	870	40,91	42,63	140,23	1099,75	0,41	12,23	0,01	5,72	222,98	706,48	259,13	11,35
	Всего за день	1420	63,81	72,77	215,02	1761,63	0,73	15,90	96,41	7,80	627,58	956,04	710,67	15,57
	<u>День 10</u>													
	<u>Завтрак</u>													
733	Оладьи с повидлом	150/20	9,05	8,11	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	3,00	101,00	141,60	39,10	1,68
138	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	4,00	11,00	9,00	2,20
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	16,00	4,40	2,40	0,36
	Итого за завтрак	492	9,58	8,53	80,15	439,00	0,21	13,30	21,00	3,21	14,20	157,00	50,50	4,24
	<u>Обед:</u>													
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,35	66,60	0,03	4,70	0,00	0,35	22,33	39,59	13,19	0,58
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17,00	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
259	Жаркое по домашнему	250	24,31	26,70	20,25	418,75	0,63	42,91	0,00	2,48	55,50	347,61	83,18	6,53
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,00	29,00	116,60	0,01	1,80	0,00	0,00	6,40	4,40	3,60	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого за обед	870	32,34	38,47	102,74	886,69	0,87	50,04	29,25	4,00	346,96	666,83	151,80	9,29
	Всего за день	1362	41,92	47,00	182,89	1325,69	1,08	63,34	50,25	7,21	361,16	823,83	202,30	13,53