

«Согласовано»

Главный государственный
санитарный врач по Республике
Марий Эл в г.Волжске, Волжском,
Звениговском и Моркинском районах
Е.Ф. Алексеева

«24» сентября 2011 г.



«Утверждаю»

Директор ГБУОУ Республики
Марий Эл «СГК»

Р.Г. Гарифуллин
«24» сентября 2011 года



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СанПин 2.4.5 240908 от 23.07.08

1-й день

№ технол. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порционный	30	7,3	9,4	0	116	0,06	0,2	0,04	0,37	100	137	37,2	0,1
	Каша рисовая молочная с	200/10	4,1	3	28	286	0,17	1,33	0,05	0,26	145,3	232	70,7	1,06
	Сдоба обыкновенная	50	4,3	4,4	26	127	0,06	0,09	3,8	1,96	28,81	49,86	7,84	1,06
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
Обед														
	Салат из свежей капусты	100	1,3	5,2	4,2	88	0,03	32,9	0	3,2	137,3	30,81	14,27	0,57
	Суп картофельный с вермишелью с говядиной	300/25	14	4,4	24	326	0,14	11,53	0	1,25	25,82	129,7	33,65	1,94
	Тефтели из говядины с	100/50	13,4	15,6	9,9	234	0,06	1,5	0	4,5	12	115,5	15	1,5
	Макароны отварные	150	8,18	10,6	48	321	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0
Ужин														
	Рыба, тушеная в томате с	75/75	23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,6	747,1	44,05	0,75
	Картофель отварной	260	3,59	22,8	24	219	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18
	Доп. гарнир- зеленый горошек	50	0,8	0,16	3,7	17	0,03	9	0,02	0,15	6	0,7	0,1	0,2
	Сок	200	2	0,2	20	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0

2-й день

№ технол. карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	1	0	0	0

	Запеканка творожная со сметаной	200/25	31,95	16,4	29	398,4	0,06	0	0	0,6	172,5	240	27	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Булочка Волжская	50	2,95	3,8	29	161,9	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
	Обед													
	Салат из свеж. огурцов с маслом	100	0,7	12,1	2,2	120,2	0,03	8,8	0	5,37	21,16	37,39	12,38	0,54
	Щи из свежей капусты с мясом	300/25	13,2	4,3	13	143	0,06	22	0,21	0,2	44	53	67	1
	Зрза с луком с яйцом	140	13,84	18,1	27	201	0,34	0	37,5	1,33	28,1	68,21	13,45	1,86
	Каша гречневая с соусом	200/50	9,07	9,5	36	265,3	0,14	1	0,04	0,4	97	177	85	3
	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	28	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0
	Ужин													
	Котлета рубленая куриная	100	13,4	9,8	16	207	0,07	1,08	42	1,75	18,79	120,7	14,25	1,29
	Макароны отварные с маслом	150/8	8,18	10,6	48	321	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Свекла тушеная в соусе	50												
	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0

3-й день

№ технол.	Ием пищи /наименование блк	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
	Завтрак													
	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,02	0	0,04	0,24	29,36	78,3	5,24	1,06
	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,2	10	27	286	0,1	2	0,08	0,2	91	86	17	0
	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4
	Сдоба обыкновенная	50	4,3	4,4	26	127	0,06	0,09	3,8	1,96	28,81	49,86	7,84	1,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
	Обед													
	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	10,8	30,6	23	182	0,18	24	1,35	13,8	60	138	60	27
	Борщ из свежей капусты с мясом	300/25	3,2	5,6	12	298	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
	Гуляш из говядины	75/100	21,1	2,3	1,8	232	0,09	0	0	0,62	15,79	291,8	34,21	4,2
	Картофельное пюре запеченное	235	3,59	22,8	24	219	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18
	Компот из кураги	200	0,6	0,1	32	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0

Ужин														
	Котлета рубленая из говядины	75	12,2	9,6	11	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,2	18,82	2,21
	Рис отварной с маслом сливочн	150/5	4,91	6,9	53	293,36	0,04	0	13,5	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54
	Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	28	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0

	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре	
4-й день														
Завтрак														
	Сыр порционный	30	7,3	9,4	0	116	0,06	0,2	0,04	0,37	100	137	37,2	0,1
	Каша кукурузная молочная с ма	200/10	3,5	3	28	160	0,08	1,4	0,05	0,28	137,8	196	68,8	2,8
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
№ технол.	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
	Ватрушка сахарная	75	5,32	3,67	45	233	0,06	0,09	4,5	2,58	28,81	51,6	8,19	0,54
Обед														
	Салат из свеклы с маслом раст	100	4,8	15,3	23	249	0,06	81	0,09	6,9	147	84	45	2,1
	Рассольник ленинградский с мя	300/25	3	5,8	17	374	0,09	8	0,21	0,2	34	79	27	1
	Говядина тушеная	75/100	12,8	4,1	6,9	115,7	0,06	0,47	19,5	0,39	104,8	161,6	21,92	1,9
	Макароны отварные	150	8,18	10,6	48	321	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	32	130	0,02	0,6	0,01	0,5	22	22	15	0,6
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0
Ужин														
	Плов с курицей	250	22,7	17,4	35	595,9	0,1	14	0,28	5,6	47	238,8	47	15,3
	Доп.гаринир - свежий огурец	50	0,3	0	0,9	5	0,01	0	0,01	0,01	3,5	3	8	0,2
	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0

№ технол.	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность,	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре	
ием пищи /наименование блю														

		5-й день													
		Завтрак													
	Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	1	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная с м	200/10	14,5	23,9	2,7	283,6	0,06	0	0,2	3,6	84	182	14	2	
	Чай с молоком	200	3	2,6	17	106	0,04	0,16	1,4	1,9	130	27	12	0,6	
№ технол.	Булочка ванильная	50	5,75	3,35	29	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	
		Обед													
	Салат из свежих помидоров	100	1,39	10,1	4,7	116,3	0,04	18,25	0	45,61	105,8	35,98	21,21	0,6	
	Суп гороховый с мясом	300/25	7,1	5,4	22	387	0,24	6,1	0,1	0,18	50	37	16	2,5	
	Курица тушеная в соусе	75/75	23,3	17,3	5,4	270	0,09	13,2	0,12	3,6	61,5	216	28,5	1,5	
	Рагу овощное	200	4,08	7,7	16	153,6	0,7	13,2	0,91	0,48	52,8	105,6	31,2	1,3	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1	
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0	
		Ужин													
	Сосиска отварная	100	11,2	27,6	0,4	296	0,1	0	0,01	0,2	18	81	10	1	
	Каша гречневая с маслом	200/5	10,15	10,9	60	356	0,21	0	13,5	0,44	11,99	150	99,98	3,37	
	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	
		Итого													
		Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)				
Ием пищи /наименование блю			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре	
		6-й день													
		Завтрак													
	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,02	0	0,04	0,24	29,36	78,3	5,24	1,06	
	Каша геркулесовая молочная с	200/10	8,3	10,5	34	265,3	0,17	1,33	0,05	0,26	145,3	232	70,7	2,6	
№ технол.	Ватрушка сахарная	75	5,32	3,67	45	233	0,06	0,09	4,5	2,58	28,81	51,6	8,19	0,54	
	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	
		Обед													
	Салат из редиса с маслом раст	100	1,71	7,32	13	125,7	0,1	8,91	0	3,18	18,23	51,68	20,05	0,82	
	Суп с клецками с мясом	300/25	3,3	5,03	12	128	0,06	10	0,18	2,4	34	68	20	0,9	
	Рыба тушеная в томате с	75/75	23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,6	747,1	44,05	0,7	
	Пюре картофельное	200	3,59	22,8	24	219	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	
	Компот из изюма	200	0,2	0	26	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0	

Завтрак														
Сыр порционный	30	7,3	9,4	0	116	0,06	0,2	0,04	0,37	100	137	37,2	0,1	
Запеканка творожная со сметаной	225/20	31,95	16,4	29	398,4	0,06	0	0	0,6	172,5	240	27	0,9	
Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4	
Плюшка	50	5,25	4,5	24	201	0,01	0	0,005	0,2	0,2	9,5	11	9	
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	
Обед														
Салат из свежих помидоров	100	1,39	10,1	4,7	116,3	0,04	18,25	0	45,61	105,8	35,98	21,21	0,6	
Щи из свежей капусты с мясом														
Суп картофельный с фрикаделками	25/300	7,61	3,91	20	144	0,14	11,53	0	1,25	25,82	129,7	1,94	0,14	
Котлета рубленая из говядины	100	12,2	9,6	11	180,4	0,07	0	0	2,03	14,97	153,2	18,82	2,21	
Рис отварной с маслом	150/50	4,91	6,9	53	293,36	0,04	0	13,5	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	
Компот из свежих ягод	200	0,1	0,1	28	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4	
Хлеб пшеничный, ржаной	120/80,	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0	
Ужин														
Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	23,42	0,88	0	101,02	0,13	1,46	14,64	1,32	514,6	747,1	44,05	0,7	
Картофельное пюре запеченное	235	3,59	22,8	24	219	0,15	12,61	13,05	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18	
Доп.гарнир - кукуруза маринованная	50	0,6	0,1	2	12	0,03	0,002	0,02	0	3	6	8	0,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	

Ием пищи /наименование блк	Масса порции (г)	Пищевые вещ-ва			Энергетическая	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре

9-й день

Завтрак														
Масло сливочное порционное	20	0,2	16,6	0,2	150	0	0	0	0	1	0	0	0	
Пудинг из творога (запеченный)	275	14,5	23,9	2,7	283,6	0,06	0	0,2	3,6	84	182	14	2	
Кофейный напиток	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	
Крендель	50	5,65	4	27	167	0,06	0,1	6,9	30,79	29,15	52,35	8,05	0,56	
Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0	
Обед														
Салат из моркови с сахаром	100	10,8	30,6	23	182	0,18	24	1,35	13,8	60	138	60	27	

	Суп картофельный с фрикадел	25/300	7,61	3,91	20	144	0,14	11,53	0	1,25	25,82	129,7	1,94	0,14
	Цыпленок отварной	100	8,03	8,57	20	188	0,05	1,5	3,4	3,66	15,2	33,59	8,88	0,61
	Каша гречневая с соусом	200/50	9,07	9,5	36	265,3	0,14	1	0,04	0,4	97	177	85	3
	Кисель	200	0,1	0,1	28	113	0,01	0	0	0,1	5	2	8	0,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0
	Ужин													
	Жаркое по домашнему	300	8,18	10,6	48	321	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Компот из кураги	200	0,6	0,1	32	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
	Булочка ванильная	50	5,75	3,35	29	167,55	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
		Масса	Пищевые вещ-ва			Энергетич	Витамины, (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ием пищи /наименование блк	порции (г)	Б	Ж	У	еская	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре

техн карт **10-й день**

Завтрак														
	Яйцо куриное вареное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	0,02	0	0,04	0,24	29,36	78,3	5,24	1,06
	Каша рисовая молочная с масл	200/10	5,5	6,2	35	286	0,06	1	0,04	0,5	87	13	69	1
	Чай с молоком	200	3	2,6	17	106	0,04	0,16	1,4	1,9	130	27	12	0,6
	Сдоба обыкновенная	50	4,3	4,4	26	127	0,06	0,09	3,8	1,96	28,81	49,86	7,84	1,06
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0
	Обед													
	Салат витаминный с маслом ра	100	1,05	15,1	10	183,19	0,03	16,4	0	6,74	91,11	23,54	13,43	0,92
	Борщ из свежей капусты с мясс	300/25	6,16	5,44	7,7	298	0,09	13,86	7,51	2,06	153,4	127,7	34,74	2,11
	Бефстроганов из говядины	250	12,8	4,1	6,9	115,7	0,06	0,047	19,5	0,39	104,8	161,6	21,92	1,9
	Кофейный напиток	200	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7
	Хлеб пшеничный, ржаной	120/80	3,7	1,1	28	231	1,9	0	11	9,6	100	12,6	67	0
	Ужин													
	Курица тушеная в соусе	75/75	23,3	17,3	5,4	270	0,09	13,2	0,12	3,6	61,5	216	28,5	1,5
	Макаронь отварные	150	8,18	10,6	48	321	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Доп. гарнир - помидоры свежие	50	0,8	0,16	3,7	13	0,03	9	0,02	0,15	6	0,7	0,1	0,2
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	25	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,2	27	133	0,8	0	4	2,4	100	3,07	20	0