

Согласовано

Директор МБОУ "ООШ №1"

Начальнику Восточного территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Пермскому краю

М.М.-С.Шакиров

А.В.Кардашев

"05" 10 2010 г

" " " 20 г

"05" 09 2010 г

Согласовано

Директор МБОУ "Ляминская ООШ

им. Героя Советского Союза Зайцева Г.Н."

К.В.Каменских

" " " 20 г

Согласовано

Директор МБОУ "СОШ № 5"

О.В.Корнилова

" " " 20 г

Согласовано

Директор МБОУ "СУВУ №14

"Подпросток"

В.М.Максимова

" " " 20 г

Примерное 10-дневное сбалансированное меню двухразового горячего питания (завтрак, обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся старше 11 лет в осенне-зимний период года.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

Год издания	№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Эн-кая ц-ть, Ккал	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Масса порции	Б		Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
2013	7	Салат из моркови	100	1,10	10,10	9,10	132,00	0,04	3,20	0,00	4,70	24,00	49,00	33,00	0,60
2013	313	Запеканка из творога	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,08	0,72	0,23	0,83	297,00	416,39	45,59	1,19
2013	481	Молоко стуженное	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	0,03	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12		15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:				37,42	44,99	103,12	983,00	0,21	4,42	0,26	6,18	495,50	609,89	103,59	2,79
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	14,00	0,02	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
2013	126	Борщ из свежей капусты	250	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	45,50	24,50	1,10
2008	205	Колбасные изделия отварные	100	10,40	18,70	0,20	211,00	0,22	0,00	0,00	0,30	31,00	149,00	18,00	1,60

2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:				30,81	34,42	129,04	971,91	1,51	29,08	0,04	5,42	173,85	560,18	246,61	13,73
Всего за день:				68,23	79,41	232,16	1954,91	1,72	33,50	0,30	11,60	669,35	1170,07	350,20	16,52
2 день															
ЗАВТРАК															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2008	132	Омлет натуральный	200/10	19,40	30,06	5,06	368,45	0,13	0,66	0,43	1,00	176,66	333,33	26,66	3,33
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток на с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого за прием пищи:				25,91	42,95	55,31	720,32	0,24	6,06	0,44	6,05	333,66	485,33	59,66	5,23
ОБЕД															
2013	1	Салат из капусты белокачанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,05	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00	0,80
2013	134	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	345	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:				30,25	27,13	140,41	942,21	1,40	53,87	0,09	9,85	213,00	469,50	141,00	8,71
Всего за день:				56,16	70,08	195,72	1662,53	1,64	59,93	0,53	15,90	546,66	954,83	200,66	13,94
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	9	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	0,49	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

2013	112	Флоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:				11,65	19,90	80,09	559,38	0,33	16,56	0,06	5,94	222,80	289,00	97,60	5,40
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,83	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
2008	208	Кнели из кур с рисом в молочном соусе	100	12,78	14,50	5,90	230,90	0,06	0,80	0,05	0,22	18,20	86,85	16,00	1,14
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	97,20	0,93
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого за прием пищи:				34,47	30,76	108,09	969,03	1,28	17,65	0,05	7,85	149,04	375,94	185,20	8,95
Всего за день:				46,12	50,66	188,18	1528,41	1,61	34,21	0,11	13,79	371,84	664,94	282,80	14,35
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,54	8,65	32,40	229,00	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Флоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:				19,94	18,45	96,80	646,00	0,24	13,24	0,18	1,13	354,40	421,80	91,60	5,54
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	2,45	15,25	63,50	24,00	0,95
2008	181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,30	22,13	334,08	0,17	7,60	0,04	0,80	35,00	226,00	56,00	3,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
Итого за прием пищи:				35,44	28,55	113,46	862,33	1,30	93,75	0,04	8,30	133,75	422,00	131,75	9,13
Всего за день:				55,38	47,00	210,26	1508,33	1,54	106,99	0,22	9,43	488,15	843,80	223,35	14,67
5 день															

ЗАВТРАК														
2013	51	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	10,30	7,10	127,00							
2008	104	Каша гречневая вязкая	200/5	9,16	12,88	32,60	283,00	0,20	1,34	0,09	0,56	178,00	42,00	24,00
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00
Итого за прием пищи:				16,27	25,97	87,95	659,87	0,31	6,74	0,10	31,81	347,00	448,60	161,20
ОБЕД														
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00
2013	150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,50	143,50	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	18,50	57,00
2013	412	Биточек куриный	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56
2013	195	Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	180,00	0,12	15,29	0,03	3,89	68,00	105,00	117,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00
2013	512	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00
Итого за прием пищи:				37,65	37,54	112,95	950,07	1,43	44,06	0,10	10,61	219,87	339,25	236,31
Всего за день:				53,92	63,51	200,90	1609,94	1,74	50,80	0,20	42,42	566,87	787,85	397,51
6 день														
ЗАВТРАК														
2013	10	Салат из моркови с изюмом	100	1,20	0,10	22,60	96,00	0,05	3,40	0,00	0,40	39,00	56,00	33,00
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	8,33	28,80	241,12	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00
2013	112	Фрукты свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00
Итого за прием пищи:				17,06	13,63	115,50	691,12	0,28	16,42	0,11	1,35	354,60	389,40	118,60
ОБЕД														
2013	1	Салат из капусты белокочанной	100	2,10	10,10	9,30	136,00	0,05	25,60	0,00	4,50	56,00	43,00	21,00
2013	131	Свекольник со сметаной	250/10	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,18	0,04	0,03	37,75	69,25	31,00
2013	348	Хлебцы рыбные	100	14,10	4,30	5,90	119,00	0,07	0,30	0,04	1,00	39,00	157,00	22,00
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00

Итого за прием пищи:		30,17	27,93	124,58	880,96	1,33	42,38	0,14	6,98	240,25	473,75	137,75	6,87		
Всего за день:		47,23	41,56	240,08	1572,08	1,61	58,80	0,25	8,33	594,85	863,15	256,35	12,43		
7 день															
ЗАВТРАК															
2013	50	Салаг из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	0,02	5,70	0,00	2,30	33,00	19,00	1,30	
2013	318	Пудинг из творога с рисом	200	27,73	27,33	37,60	516,00	0,09	0,40	0,14	0,66	233,33	381,33	1,33	
2013	440	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,85	65,25	0,01	0,36	0,02	0,05	45,05	34,95	0,08	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	0,60	
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12		15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	0,30	
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	2,20	
Итого за прием пищи:		34,95	36,81	101,25	898,25	0,21	16,46	0,16	3,76	348,38	500,28	86,83	5,81		
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	14,00	0,02	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	0,30	
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,77	83,00	0,06	18,47	0,00	2,37	34,00	47,50	0,80	
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	1,50	
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	0,93	
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	0,98	
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	0,60	
2013	518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,01	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	2,80	
Итого за прием пищи:		26,54	22,33	94,76	788,88	1,17	28,29	0,11	5,45	114,84	290,84	161,20	7,91		
Всего за день:		61,49	59,14	196,01	1687,13	1,38	44,75	0,27	9,21	463,22	791,12	248,03	13,72		
8 день															
ЗАВТРАК															
2013	9	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124,00	0,04	5,10	0,00	4,70	29,00	37,00	25,00	1,10
2008	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,28	34,60	227,17	0,19	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	0,60	
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого за прием пищи:		12,75	20,27	90,05	601,04	0,31	6,96	0,06	5,41	312,60	349,00	88,00	3,70		
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	161	Суп-пюре из разных овощей	250	2,93	5,03	13,30	110,25	0,07	9,40	0,05	0,33	72,00	82,00	28,00	0,75

2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:				28,48	33,94	134,19	970,77	1,14	29,11	0,12	5,62	200,95	367,46	114,44	7,29
Всего за день:				41,23	54,21	224,24	1571,81	1,45	36,07	0,18	11,03	513,55	716,46	202,44	10,99
9 день															
ЗАВТРАК															
2013	52	Салат из свеклы с изюмом и черносливом	100	1,50	6,50	14,80	124,00	0,04	5,40	0,00	2,80	40,00	50,00	27,00	1,50
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,26	243,92	0,14	1,34	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	100	0,50	0,40	9,80	50,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за прием пищи:				18,24	19,78	114,16	721,92	0,33	18,44	0,08	4,35	365,20	444,80	120,80	7,52
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	50	0,40	0,05	1,25	14,00	0,02	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
2008	178	Голубец ленивый	100/30	9,37	9,55	7,04	151,72	0,05	12,40	0,03	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	17,50	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
Итого за прием пищи:				24,60	23,78	122,20	819,18	1,27	34,15	0,09	4,68	152,25	376,50	104,25	5,61
Всего за день:				42,84	43,56	236,36	1541,10	1,60	52,59	0,17	9,03	517,45	821,30	225,05	13,13
10 день															
ЗАВТРАК															
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2008	106	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,04	38,78	244,92	0,07	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60

