

Утверждаю:
 Начальник Управления образования
 опеки и попечительства Администрации
 Дмитриевского района Курской области
 О.Л. Гулиёва



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания
 обучающихся общеобразовательных учреждений Дмитриевского района Курской области**

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7 – 10 лет

№ ре- цепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День первый: понедельник														
Завтрак														
	Бутерброд с маслом	90\10	9,6	13,0	25,7	259,4	0,20	0,40	0	0	130,38	0	0	1,2
48-59	Каша молочная рисовая	250	7,75	12,5	27,75	248	0	0,5	0	0	106,0	84,4	16,0	0,2
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0	0,5	0	0	109,0	83,9	19,9	0,5
	Итого		21,71	30,111	74,09	646,4	0,2	1,4			345,38	168,3	35,9	1,9
Обед														
56	Салат: икра свекольная	100	1,9	4,0	9,9	83,6	0	5,7	0	1,9	32,7	45,4	22,4	1,5
1,49	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
209	Пюре картофельное	150	4,1	5,3	28,7	179,1	0,2	14,1	0	0,3	39,8	108,8	38,9	1,6
2,89	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75			12,13			0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		42,78	31,3	111,45	876,64	0,5	75,65	0,4	15,2	154,33	406,3	126,3	10,27

	Полдник													
	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
434	Молоко кипяченое	200	6,7	5,82	11,1	124,18	0,09	3,3	0,02	0	276,93	207,6	31,87	2,2
	Итого		8,5	7,22	33,6	233,98	0,09	3,3	0,02		280,23	222,6	34,57	2,4
	Итого за день		72,99	68,631	219,14	1751,02	0,79	80,35	0,42	15,2	779,94	797,1	196,77	14,57

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День второй: вторник													
	Завтрак						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0	0	0	55	0	0	25
	Макароны отварные с творо- гом	150	8,3	9,78	14,85	180	0,1	0,2	0,1	1,1	85,5	130,0	16,5	1,0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		17,4	17,38	21,15	339	0,28	1,6	0,2	1,1	380,5	320	44,5	26
	Обед													
	Салат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27
76	Борщ со сметаной	250/5	3,1	6,4	20,9	154,6	0,1	12,0	0,2	0,4	52,0	33,8	75,1	1,6
6,21	Гречка отварная	150	9,11	6	49,77	273,97	33	75	0	3,5	134,1	146,3	99,0	60,2
2,15	Котлета	80	15,83	22,62	8,13	275	0,1	0,7	0,1	1,5	38,2	14,1	23,6	1,7
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	0	13,3	12,3	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		33,68	45,52	121,43	1058,17	33,33	95,2	0,3	11,01	290,07	280,8	229,96	66,77
	Полдник													
9,6	Бутерброд с маслом и сыром	90\10\20	9,8	13,0	25,7	260,4	0,23	0,53	0	0	409,3	80	0	1,75
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		11,5	14,3	48,5	368,9	0,23	0,83	0	0	469,3	122,4	9,6	1,95
	Итого за день		62,58	77,2	191,08	1766,07	33,84	97,63	0,5	12,11	1139,8	723,2	284,06	94,72

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День третий: среда														
Завтрак														
184	Каша манная молочная	250	8,8	10,0	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	145,5	132,9	23,6	0,6
4,1	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,08	0			55			25
11,36	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
Итого			14,1	14,65	60,01	423,7	0,28	0,6	0,1	1,6	206,6	132,9	25	25,6
Обед														
	Салат «Морковь тертая»	100	1	2,1	7,5	54	0	4	2	1,3	40,8	44	30,4	0,8
1,88	Суп рыбный	250/50	9,5	4,2	12,7	125,8	0,2	6,3	0,2	0,4	40,2	156,3	46,4	1,2
2,50	Голубцы ленивые с мясом	200/70	20,1	17,6	15,4	301,0	0,1	24,2	0	1,9	76,4	202,5	42,8	3,6
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75			12,13			0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
Итого			34,13	24,41	84,28	694,69	0,4	81,25	2,2	4,7	178,53	446,3	127,1	7,87
Полдник														
	Булочка	0,80	6,69	8,22	52,28	290,22	0,07	0	0,06	0,6	17	40	6	0,5
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
Итого			10,69	11,22	58,28	386,22	0,17	1,4	0,16	0,6	257	230	34	0,5
Итого за день			58,92	50,28	202,57	1504,61	0,85	81,25	0,46	5,6	401,33	765,2	155,7	33,17

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская цен- ность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День четвертый: четверг														
Завтрак														
219	Сырники из творога со сметаной	150/10	15,5	14	17,56	252,75	0,1	0,4	0,1	1,1	118,2	163,0	20,3	1,0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
Итого			19,5	17	23,56	348,75	0,2	1,8	0,2	1,1	358,2	353	48,3	1

184	Каша манная молочная	250	8,8	10,0	44,7	303,7	0,2	0,6	0,1	1,6	140,5	132,9	23,6	0,6
	Батон с джемом	90	6,8	2,6	46,3	240	0,1	0	0	0	17,1	58,5	11,7	0,9
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		17,3	13,9	113,8	652,2	0,3	0,9	0,1	1,6	212,6	233,8	44,9	1,7
	Обед													
	Сапат «Из свеклы и зеленого горошка»	100	1,59	10,10	8,13	129,60	0,03	9,50	0,00	4,51	47,97	43,14	20,86	1,27
1,62	Суп с фрикадельками	250/70	9,9	41,37	18,7	204	0,2	9,4	0,5	0,4	30,4	71,7	31,7	1,3
6,21	Гречка отварная	150	9,11	6	49,77	273,97	33	75	0	3,5	134,1	146,3	99,0	60,2
2,89	Куры запеченные	70	26,3	15,6	10,70	204	0	0,6	0,2	10,8	10,6	90,1	9,9	2,8
11-53	Какао с молоком	200	4,36	4,611	20,64	139	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		54,56	48,081	110,44	1052,57	33,43	94,5	0,7	21,41	241,07	438,24	180,4	69,57
	Полдник													
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	27	6	0,6
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого	230	6,3	5,9	28,3	221,1	0,1	1,4	0,1	0	248,7	217	34	0,6
	Итого за день		78,16	67,881	252,54	1925,87	33,83	96,8	0,9	23,1	702,37	889,04	259,3	71,87

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День восьмой: среда													
	Завтрак													
	Бутерброд с колбасой	90\20	8,5	10,0	10,81	235,0	0,14	30,2	1,20	0	40,20	0	3,2	1,46
184	Каша пшеничная молочная	250	10,3	11,1	50,1	342,9	0,3	0,6	0,1	1,8	150,8	220,6	60,8	1,7
432	Чай с сахаром	200	0,2	0,005	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		19	21,15	75,92	634,9	0,44	31,1	1,3	1,8	197,1	220,6	73,6	3,36
	Обед													
9,62a	Салат: винегрет	100	1,31	6,63	8,55	99,35	0	5,9	0,2	2,5	51,1	26,0	118,7	1,1
76	Щи со сметаной	250\5	2,5	4,4	14,9	178,6	0,1	15,2	0,2	0,3	43,9	61,5	28,2	1,3

7,9	Картофельное пюре	150	3,83	5,04	26,01	171,93	0,3	15,6	0,4	1,7	30,2	102,2	40,8	2,8
2,31	Рыба, припущенная с овощами	80	10,0	4,6	3,6	109,2	0,1	1,4	0,2	2,1	32,1	169,5	44,3	0,7
11,36	Компот из смеси сухофруктов	200	0,75	-	13,3	123	0	0	0	0	8,8	0	1,9	0
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		21,69	21,07	87,56	784,08	0,6	38,1	1	7,7	175,1	302,7	233,4	7,9
	Полдник													
	Батон с джемом	50	6,2	2,1	40,6	236,41	0,1	0,2	0,5	3,2	24	97	17	5
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	190	28	0
	Итого		10,2	5,1	46,6	332,41	0,2	1,6	0,6	3,2	264	287	45	5
	Итого за день		50,89	47,32	143,72	1751,39	1,24	70,8	2,9	12,7	636,2	810	362	16,26

№ ре- цепта	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День девятый: четверг													
	Завтрак						В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4,1	Запеканка из творога со смета-	150\10	5,04	18,40	20,64	268,32	0,12	0,37	44,80	0,31	158,51	431,39	18,48	0,46
432	Кофейный напиток с молоком	200	1,7	1,3	22,8	108,5	0	0,3	0	0	60,0	42,4	9,6	0,2
	Итого		6,74	19,7	43,44	376,82	0,12	0,67	44,8	0,31	218,51	473,79	28,08	0,66
	Обед													
9,67	Салат из капусты и моркови	100	1,16	3,1	8,9	70,4	0	17,2	0	1,4	44,7	24,8	13,2	0,8
1,49	Суп гороховый	250	6,95	5,89	13,47	197,85	0,2	6,5	0,2	1,1	50,1	118,5	45,6	2,1
7,9	Макароны отварные	150	5,7	4,05	35,88	207	0,1	0	0,1	1,3	10	42,6	7,6	1
23,9	Биточки рыбные	140	13,2	3,9	12,0	135,5	0,1	0,2	0	1,5	32,1	187,1	44,3	1,1
96	Кисель фруктовый	200	0,23	0,11	27,48	111,89	0	48,75	0	0	12,13	0	0	0,27
	Хлеб	48	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	43,5	9,5	2
	Итого		30,54	17,45	118,93	824,64	0,5	72,65	0,3	6,4	154,7	416,5	122,1	7
	Полдник													
	Булочка	0,80	6,69	8,22	52,28	290,22	0,07	0	0,06	0,6	17	40	6	0,5
	Чай с сахаром	200	0,2	0,005	15,01	57	0	0	0	0	6,1	0	1,4	0
	Итого		6,89	8,27	67,29	347,22	0,07	-	0,06	0,6	23,1	40	7,4	0,5
	Итого за день		44,17	45,42	229,66	1548,68	0,69	73,32	45,16	7,31	396,31	930,29	157,58	8,46

