

Начальник
 Территориального отдела
 Управления Роспотребнадзора по
 Воронежской области в Лискинском,
 Бобровском, Каменском, Каширском
 и Острогожском районах
 Купринов В. П.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО
 ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И
 МЕТРОЛОГИИ
 Федеральное управление
 Роспотребнадзора по Воронежской
 области
 Лискинский район
 Каменский район
 Каширский район
 Острогожский район
 Подпись: [подпись]
 20.05.16

Примерное десятидневное меню для организации питания
 учащихся общеобразовательных школ на 2015-2016 учебный год

№ рецепту р	Наименование блюда	Объем порций		белки, г на 100 г.	жиры, г на 100 г.	угле-водь г. на 100г.	энерг. цен-ность, ккал. на 100 г.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
		7-10 лет	11-17 лет					А	С	В1	Е	Са	Fe	Мг	Р	А	С	В1	Е	Са
Первый день																				
2/25	Завтрак Оладьи с повидлом	75	150	2,41	8,74	54,55	373,92	0,02	2,45	0,12	2,3	71,4	1,82	36,57	105,6					
725	Какао с молоком	200	200	6,44	7,59	53,94	330,58	0,01	0,7	0,01	0,01	84	0,07	8,0	92,71					
Обед																				
75	Салат овощной с раст/м.	80	100	3,41	10,81	29,26	257,42	0,004	18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	27,7					
160	Суп картоф. с крупой	230	250	4,39	4,69	33,57	222,54	0,004	5,86	0,07	0,05	21,04	0,57	17,17	153,44					
472	Тфтели	100	120	16,38	15,39	32,29	336,82	0,01	0,8	0,05	0,5	9,03	1,99	18,22	136,75					
525	Картофельное пюре	150	180	4,67	6,81	34,62	268,97	0,06	2,09	0,07	0,64	3,672	0,49	15,56	54,67					
	Хлеб ржан/пшен.	80	100	4,8	4,09	69,12	238,98				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0					
644	Компот из сухофрукт.	200	200	3,1		68,62	307,97		0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,4	1,07					
	ИТОГО:			45,6	58,12	375,97	2337,2	0,104	30,44	0,37	5,81	297,39	8,32	164,52	637,94					
Второй день																				
Завтрак																				
14/121	Запеканка творожная	100	150	18,89	16,88	47,65	436,3	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	21,14	19,73					
1	Бутерброд с маслом	20/10	30/10	6,49	13,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47					
713	Чай с сахаром	200	200	4,29		39,49	235,3	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47					

44	Салат из моркови	80	100	250	5,84	8,93	46,07	269,97	0,13	0,45	0,04	0,01	91,99	0,27	16,39	100,6
443	Пи из св. калусти	230	250	100	5,03	5,55	23,64	313,56	0,003	0,36	0,03	0,57	19,08	1,78	18,89	121,07
513	Гуляш из мяса	80	100	180	17,35	14,3	29,64	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	68,34	121,05
443	Капша гречневая	150	180	100	9,09	8,9	35,41	229,44	0,02	0,34	0,14	2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
513	Хлеб ржан/пшен.	80	100	100	6,49	5,28	64,23	212,3	0,01	2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	0,2
651	Кисель	200	200	200	0,56	0,56	41,93	212,3	0,01	2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	0,2
ИТОГО:		74,04	76,86	342,85	2480,4	0,303	23,10	0,41	19,36	322,62	19,74	206,49	407,5			
Третий день																
9/78	Завтрак	180/10	200/10	30/30	5,84	8,93	46,07	269,97	0,13	0,45	0,04	0,01	91,99	0,27	16,39	100,6
10/88	Капша манн. мол. со слив	20/30	30/30	200	10,28	18,48	48,4	387,2	0,19	0,53	0,23	2,3	209,38	1,75	24,73	183,17
2/18	Бульброд с сыром	200	200	200	4,08	5,48	66	273,2	0,01	0,7	0,01	0,01	6,84	0,07	8,0	1,71
	Кофейный напиток															
81	Обед	80	100	250	3,72	11,02	39,4	253,61	0,004	7,18	0,03	5,0	43,24	0,63	24,5	76,14
10/89	Салат из св. калусти	200	250	100	4,37	4,83	39,02	198,98	0,10	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56
466	Рассольник	80	100	200	14,12	9,66	40,4	286,97	0,10	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,55
513	Коллета жарен.	180	200	200	6,03	7,24	59,8	306,03	2,43	1,33	0,02	1,0	4,3	0,42	15,24	41,35
	Рис отварной	80	100	200	6,49	5,28	64,23	229,44	0,01	2,03	0,01	2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
713	Хлеб ржан/пшен.	200	200	200	1,72	3,91	113,71	195,5	2,864	16,09	0,44	11,6	486,32	9,62	165,81	621,52
	Чай сладк. с лимоном															
ИТОГО:		56,65	74,83	517,03	2400,9	2,864	16,09	0,44	11,6	486,32	9,62	165,81	621,52			
Четвертый день																
3/37	Завтрак	80	100	100	5,74	12,3	20,14	250,8	0,35	7,0	0,02	0,1	41,0	0,7	15,0	37,0
	Икра кабачковая	1	1	1	12,84	8	13,34	191,3	0,09	0,05	0,07	0,02	55,0	2,7	54,0	192
713	Дипло отварное	50	80	200	7,92	9,9	21,65	295,3	0,08	0,33	0,08	2,3	67,84	0,91	15,85	66,18
	Булка слоеная	200	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47
	Чай с сахаром															
162	Обед	200	250	120/50	6,68	3,64	19,49	174,14	0,01	2,13	0,1	0,57	23,92	1,06	18,61	43,4
340	Суп картоф. с горохом	100/50	120/50	200	13,29	8,36	18,33	238,51	0,01	4,32	0,01	0,37	38,58	0,74	17,65	137,82
537	Рыба запеч. с овощами	180	200	200	11,14	10,74	18,23	250,93	0,02	3,4	0,04	5,3	56,87	1,24	12,01	0,04
644	Калуга гушеная	200	200	200	3,1	5,28	24,61	184,3	0,08	0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,40	1,07
	Компот из сух./фр.	80	100	100	6,49	5,28	64,23	229,44	0,01	17,63	0,34	2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Хлеб ржан/пшен				71,49	63,24	239,51	1999,24	0,64	17,63	0,34	10,88	345,29	10,31	194,27	545,98
ИТОГО:		80	100	250	71,49	63,24	239,51	1999,24	0,64	17,63	0,34	10,88	345,29	10,31	194,27	545,98

725	Завтрак Сочник с творогом Какао с молоком	100 200	100 200	23,93 6,44	15,72 7,59	51,35 53,94	455,2 254,12	0,08 0,01	1,31 0,7	0,12 0,01	2,61 0,01	152,56 84,0	3,36 0,07	39,14 8,0	59,71 92,71
164	Обед Овощи свежие Суп с мясн. фрикадел.	80 230/20	100 250/20	6,33 14,72	9,02 10,53	23,33 50,24	182,6 361,2	0,03 0,02	9,14 3,86	0,04 0,13	0,1 1,07	16,42 28,86	0,74 2,79	6,6 35,27	14,03 177,6
502	Плов с курицей Хлеб ржан./пшен. Сок фруктовый	180 80 200	200 100 200	16,58 6,49 6,33	5,28 0,1	28,65 64,23 42,83	273,53 229,44 215,2	0,02	2,9	0,06	2,2	34,0 8,0	1,64 2,3 5,0	22,2 41,0 0,2	54,8 66,0 15,0
ИТОГО:				80,81	48,24	314,57	1971,29	0,14	19,91	0,37	7,0	338,34	15,9	152,41	479,85
Шестой день															
519	Завтрак Макаронн отварные	160	180	8,6	8,93	43,64	314,84	0,03	4,3	0,04	2,1	4,21	0,54	5,55	25,1
398	Сосиски отварные Хлеб пшеничный	60 50	80 60	20,7 12,4	26,81 7,48	22,85 75,96	441,46 446,61				0,57	16,3	0,9	5,55	102,1
713	Чай с сахаром	200	200	4,8	5,84	29,4	215,29	0,03	2,03		0,01	7,58	2,8	0,29	2,47
Обед															
3/32	Суп фасол. на бульоне	200	250	7,54	5,05	30,83	224,83	0,01	2,13	0,1	0,57	23,92	1,06	18,61	43,4
466	Котлета из говядины	80	100	19,39	10,72	28,19	312,77	0,1	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,55
525	Картофельное пюре	150	180	6,85	7,93	30,53	246,86	0,06	2,09	0,07	0,1	36,72	0,49	15,56	54,67
	Хлеб ржаной	80	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
651	Кисель фруктовый	200	200	5,18		43,75	225,98		2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	
ИТОГО:				91,95	78,04	369,38	2658,08	0,23	12,77	0,44	8,33	224,42	15,63	137,78	488,29
Сельский день															
2/16	Завтрак Омлет натуральный	130	150	18,4	22,4	16,37	261,9	0,38	0,03	0,9	0,02	0,58	2,7	54,0	132
1	Бутерброд с маслом	20/10	30/10	6,49	13,98	36,45	315,3	0,19	0,02	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47
10/8	Сыр порционный	20	20	8,99	9,38	49,25	214,9	0,01	0,9	0,01	0,03	141,54	0,84	8,88	51,77
719	Кофейный напиток	200	200	3,89		49,25	272,9				0,01	72,0	0,05	9,0	92,71

		Счет из расчета		Восьмой день		Девятый день									
4	СВЕЖИЙ	80	100	4,44	10,97	22,75	247,35	0,01	4,8	5,0	9,03	1,35	2,35	21,52	37,0
364	Пи со свеж. капуста	230	250	5,03	5,55	24,62	189,45	0,01	9,87	0,03	0,57	25,9	0,31	10,8	21,56
513	Коллета рыбная	70	80	33,01	4,47	20,72	275,01	0,01	0,01	0,02	0,37	43,9	0,37	23,83	137,82
713	Рис отварной	180	200	6,03	7,24	59,8	306,03	2,43	1,3	0,01	1,0	4,3	0,42	15,24	41,35
	Чай с сахаром	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47
	Хлеб ржан/пшени.	50	80	6,49	5,28	64,23	229,44	0,08	0,33	0,01	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0
	ИТОГО:			97,06	84,29	333,68	2496,8	3,11	17,25	6,26	15,54	370,99	9,87	201,87	587,15
Восьмой день															
122	Завтрак Каша рисовая молочная	180	200	10,61	12,8	59,64	449,5	0,13	0,4	0,01	0,01	91,99	0,27	16,39	95,6
173	Пирожок с повидлом Чай сладкий с лимоном	80	80	10,41	10,68	76,66	404,3	0,07	0,84	0,08	2,3	39,9	1,12	13,28	66,18
		200	200	4,02	1,03	35,89	228,81	0,07	2,03	0,01	0,01	7,58	2,8	0,29	2,47
	Обед Овощи свежие	80	100	4,41	7,13	30,74	206,9	0,13	14,2	0,5	0,5	18,8	0,75	16,99	33,57
170	Суп-лапша с курицей	230/20	250/20	12,41	6,46	53,44	382,94	0,07	5,86	0,07	0,57	21,07	0,57	17,17	79,21
470	Зразы рубленые	80	100	15,35	10,66	36,74	320,28	0,1	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,5
513	Каша гречневая	180	200	9,09	4,02	35,41	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	68,34	121,05
644	Компот из сухофруктов Хлеб ржан/пшени.	200	200	3,1	5,28	24,61	184,3	0,02	0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,4	1,07
		80	100	6,49	5,28	64,23	229,44	0,16	0,16	0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0
	ИТОГО:			75,89	53,18	417,36	2685,47	0,32	28,29	1,03	12,77	304,62	11,0	200,43	593,65
Девятый день															
107	Завтрак Сырники твор. со ст/м	150	180	15,27	25,82	33,59	307,07	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	21,14	19,73
1	Булка с маслом	30/10	30/10	6,49	18,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47
725	Какао с молоком	200	200	6,44	7,59	53,94	254,12	0,01	0,7	0,01	0,01	84	0,07	8,0	92,71
	Обед Салат овощ. на раст/м.	80	100	5,33	18,88	27,25	269,58	0,04	18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	27,7
154	Рассольник Ленинград.	200	250	5,87	12,71	29,93	226,93	0,004	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56
442	Мясо тушен. с картоф. Сок фруктовый Хлеб ржан/пшени. ИТОГО:	50/150 200 80	50/180 200 100	77,33 6,33 6,49 74,9	21,06 0,1 5,28 136,35	47,2 42,83 63,23 334,42	432,13 215,2 229,44 2249,77	0,16 0,1 0,16 0,444	2,31 2,0 28,11	0,15 0,01 0,16 0,59	0,67 0,01 2,2 7,89	92,69 8,0 26,0 433,07	0,94 5,0 1,6 12,06	22,57 0,2 34,0 131,45	108,67 15,0 66,0 355,84

Десятый день

Завтрак		Десятый день													
109	Макароны с сыром	10/130	10/150	12,15	12,52	36,62	363,08	0,03	0,02	0,04	2,4	145,75	1,45	21,4	29,57
398	Колбаса отварная	50	80	21,63	27,72	15,9	313,7	0,09	4,3	0,08	0,57	16,3	0,9	21,4	102,1
713	Хлеб пшеничный	50	80	9,73	12,22	25,98	358,21	0,09	0,05	0,08	2,3	67,84	0,91	15,85	66,18
	Чай с сахаром	200	200	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	64,05	0,32	8,75	2,47
	Обед														
130	Суп с рыбой, фрикадельки	20/200	20/230	11,68	10,92	20,52	258,71	0,01	2,79	0,04	0,37	24,3	0,34	16,17	65,61
3/33	Рагу овощное	150	180	8,73	10,82	41,98	350,21	0,08	5,49	0,11	5,4	83,59	1,73	19,56	44,67
	Печень в соусе	60	90	22,03	11,35	18,2	289,2	0,3	0,85	0,07	0,6	44,92	0,66	33,6	213,54
	Хлеб ржан/пшенич.	80	100	6,33	5,28	63,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Кисель	200	200	5,18		43,75	225,98		2,0	0,16	0,01	8,0	5,0	0,2	
	Фрукты														
	ИТОГО:			99,75	95,85	305,67	2695,0	0,59	15,83	0,51	13,86	488,75	13,61	156,53	590,14