
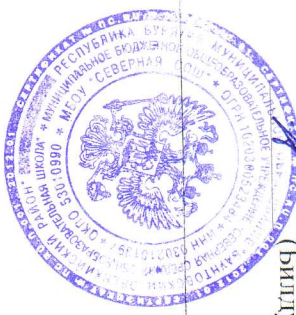


Согласовано
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по РБ в Хоринском районе

(Жамбалов Б.Б.)

Утверждено
Директор МБОУ «Северная СОШ»

(Витлueva З.Д.)



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного питания обучающихся,
получающих начальное общее образование
в МБОУ «Северная СОШ»
Баунтовского эвенкийского района Республики Бурятия

Примерное 10 дневное меню одноразового питания 1-4 классов.

возрастная категория 6-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У	У		А мкг	В1	В2	РР	С	Са	Р	Мg	Fe					
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1 неделя																				
День 1 (понедельник)																				
Гуляш (говядина, масло раст, том. паста, мука, лук, соль)	80,00	9,67	9,87	2,27	0,12	12,00	0,01	0,01	11,3	0,01	17,13	59,33	12,47	1,47						
Напиток ягодный (смородина/облепиха, брусника) протертая с сахаром, сахар)	200	0	0,5	18,6	145	0	0,04	0,08	1,2	12	10	24	30	0,4						
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив, соль)	150,00	4,40	3,93	27,33	187,54	0,00	0,09	0,02	0,61	0,00	15,20	8,48	45,60	0,86						
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40						
Фрукт	100	0	0,23	0,46	0,035	11,3	0,044	54,1	29,9	32	18	10,4	12,7	2,53						
Итого за 1 день		15,46	14,75	57,86	380,50	23,30	0,24	54,41	30,51	32,40	369,81	81,72	370,20	4,28						
День 2 (вторник)																				
Огуши соленные порциями	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3	0	0,01						
Котлета рыбная (рыба, хлеб, молоко, масло раст, соль)	80,00	11,05	11,05	12,93	9,33	197,85	6,13	0,09	1,33	1,13	11,94	17,29	168,00	1,11						
Пюре картофельное (картофель, масло слив, молоко 3,2%, соль)	150,00	3,06	4,43	20,05	132,30	25,50	0,16	0,13	1,70	25,94	41,10	96,24	32,70	1,19						
Чай с молоком	200,00	0	0	15	59,9	0	0	0,0	0	0	0,5	0	0	0,00						
Печенье	40	4,9	3,75	37,2	209	1,75	0,025	0,02	0,35	0	10	45	1,05	5						
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40						
Итого за 2 день		20,80	19,50	95,22	464,83	225,10	6,34	2,74	14,87	34,47	80,14	175,63	208,35	7,71						
День 3 (среда)																				

Котлета мясная (говядина, хлеб, лук репчатый, соль)	80	9,85	12,755	11,361	209,13	0	1,891	0,1	0	14,22	19,01	131	2,049	1,0
Гарнир: каша гречневая расщипанная (крупа гречневая, соль, масло слив)	150,00	8,21	5,35	39,92	224,69	21,00	0,30	0,14	0,00	15,06	138,00	207,00	4,63	1,02
Булочка (выпечка-ватрушка) (мука, молоко 3,2%, дрожжи, сахар, соль, масло растит. яйцо)	100,00	8,4	3,2	34,3	226	60,00	0,050	0,035	0,3	0	12	5	32,5	0,4
Чай с молоком	200,00	2,5	5,08	0,28	62,8	100	0,028	0,176	0,08	0	0,028	0,176	0,08	0
Консервированные фрукты	100	0	0,23	0,46	0,035	11,3	0,044	54,1	29,9	32	18	10,4	12,7	2,53
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Итого за 3 день		30,35	26,84	95,52	770,45	192,30	2,32	54,56	30,28	61,68	191,64	370,38	58,56	5,36
День 4 (четверг)														
Голубцы ленивые в соусе (говядина, капуста свежая, лук репчатый, крупа рисовая, масло растит, соль)	80/50	9,34	8,7596	57,235	251,45	19	3,402	1,2	22,57	211,4	0,14	185,1	415	8,4
Чай с молоком	200,00		80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22	0,37
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Печенье песочное	100	0	0,23	0,46	0,035	11,3	0,044	54,1	29,9	32	18	10,4	12,7	2,53
Итого за 4 день		10,73	90,18	75,68	315,51	30,53	84,43	64,12	68,69	244,17	103,71	221,08	450,52	11,71
День 5 (пятница)														
Салат из овощей	100,00	0,92	80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22	0,37
Бефстроганов (говядина, масло раст, лук, соль)	80,00	9,67	9,87	2,27	1,20	12,00	0,01	0,01	11,3	0,01	17,13	59,33	12,47	1,47
Гарнир каша перловая отварная (крупа перловая, масло слив, соль)	125,00	50,00	50,00	1,80	186,30	149,00	0,02	0,40	1,11	0,10	1,50	190,00	10,00	0,03
Компот из сухофруктов (сухофрукты, изюм, сахар)	200	0	0,5	18,6	145	0	0,04	0,08	1,2	12	10	24	30	0,4
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Итого за 5 день		61,98	141,56	40,65	396,52	161,37	81,0515	9,27	29,833	12,88	114,2	298,91	75,29	2,666
День 6 (понедельник)														
Макароньы с сыром	200,00	4,4	31,44	187	108	0	0,020	0,020	0	0	8,98	1,3	32	0,6
Чай с сахаром	200,00	0	0	15	59,9	0	0	0,0	0	0	0,5	0	0	0,00

Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0	66,1	40	0,001	0,012	0,01	0	2,4	0	3	0,02
Пряники	40,00	4,56	12,20	21,30	124,00	0,00	1,20	0,00	0,12	24,13	8,96	14,50	0,00	0,04
Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	140,00	0,58	0,58	10,32	68,15	0,00	0,04	0,03	0,14	14,50	23,50	13,05	16,00	3,19
Итого за 6 день		11,01	51,69	242,82	473,95	40	1,277	0,063	0,265	39,03	48,94	45,65	57,6	4,25
День 7 (вторник)														
Огуши соленные порциями	60	0,4	0,05	0,85	6,5	0	0,01	2,5	11,5	7	12	0,3	0	0,01
Фрикадельки рыбные (минтай, хлеб, лук репч., ядо куриное, соль)	80,00	8,736	1,0754	5,2616	70,04	108,1	0,431	1,1	2,48	41,7	545,6	169,5	50,3	9,47
Пиоре картофельное (картофель, масло слив, молоко 3,2% соль)	150,00	3,06	4,43	20,05	132,30	25,50	0,16	0,13	1,70	25,94	41,10	96,24	32,70	1,19
Чай с сахаром	200,00	0	0	15	59,9	0	0	0,0	0	0	0,5	0	0	0,00
Печенье	40,00	4,56	12,20	21,30	124,00	0,00	1,20	0,00	0,12	24,13	8,96	14,50	0,00	0,04
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Итого за 7 день		18,15	17,98	71,66	440,54	133,60	1,82	3,71	15,80	99,17	612,76	297,34	89,60	11,10
День 8 (среда)														
Салат из свежей капусты с раст/маслом (Капуста, лук репч., масла раст.соль)	60,00	0,66	3,63	2,27	44,34	211,85	0,02	0,125	2,13	7,93	15,26	21,38	11,30	0,40
Биточки мясные (говядина, хлеб, лук репчатый, соль)	80,00	9,85	12,755	11,361	209,123	0	12,3	1,9	0,4	0	14,22	19,01	134	2,02
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло слив, соль)	150,00	4,40	3,93	27,33	187,54	0,00	0,09	0,02	0,61	0,00	15,20	8,48	45,60	0,86
Компот из сухофруктов (сухофрукты, изюм, сахар)	200,00	0,2	0,85	27,8	120	0	0,05	0,03	0,2	49	35	12	20	0,26
Фрукт (яблоко, груши)	100	0	0,23	0,46	0,035	11,3	0,044	54,1	29,9	32	18	10,4	12,7	2,53
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Итого за 7 день		16,50	21,62	78,42	608,84	223,15	12,51	56,17	33,24	89,33	102,28	88,07	230,20	6,47
День 9 (четверг)														
Плов (мясо гов, рис, морковь,лук репчатый, том паста, масло раст, соль)	200	3,5	4,4	34,5	189,8	52	0,120	0,280	0,05	0,07	124	17,51	53	0,6
Кисель, кисель сухой, сахар)	200,00	0	0	3,92	104	0	0,12	0,12	1,3	6	8	5,6	26	0,44
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40

Фрукт (яблоко, мандарин)	100	0	0,23	0,46	0,035	11,3	0,044	54,1	29,9	32	18	10,4	12,7	2,53
Итого 9 день		4,89	4,85	48,08	341,64	63,30	0,30	54,50	31,25	38,47	154,60	50,31	98,30	3,97
День 10 (пятница)														
Жаркое по домашнему (говядина, картофель, морковь, лук репчат, том паста, масло растит, соль)	200	14,06	13,71	18,95	437,71	0,00	0,42	0,120	0,05	7,73	32,79	205,97	48,96	3,45
Чай с молоком	200,00	0,01	0,02	80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22	0,37	80,97	8,78	16,22
Пирожок печенный с капустой	100,00	0,14	0,015	62,13	127	16,5	0,23	14,2	12,35	0,15	16	21,7	85,26	0,4
Хлеб пшеничный	30,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,01	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
Итого 10 день		15,60	13,97	171,25	621,290	32,72	1,03	95,290	21,18	24,50	53,76	325,44	149,60	20,47