Согласовано: директор МБОУ № 64

«_____» _____2014г.

Подпись _____

Согласовано: руководитель

Межрегионального управления №91 ФМБА России

_____ Е.А. Мирошкин

«_____» _____2014г

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся в 11-18 лет общеобразовательных учреждений.

Оформления по Приложению №2 СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню с 11 лет и старше

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
415	Котлета из говяд.	100	12,56	18,9	8,7	240,67	0,14	0,96	54,8	0	147,07	221,3	44,33	2,37
469	Вермишель отварн.	140	4,5	5,33	20,1	19,79	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
554	Соус смет с том.	50	10	2,40	2,7	33,0	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
628	Чай с/с	200	0,06	0,015	14,9	57,31	0,04	0,75	12,5	0	155	128,75	18,75	0,13
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	3,03	20	0	44,67	69	58,4	1,385
Доп	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0,04	37,4	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	0,60
	ОБЕД													
149	Суп лапша с курой	250	9,1	8,8	11,1	114,68	0,16	8,325	3	1,23	18,42	94,7	28,88	1,214
454	Котлета филе курин.	100	10,1	10,3	36,46	203,7	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
466	Рис припущен	180	4,7	4,84	20,2	210,71	0,08	0,27	4,57	0,93	34,53	140	26,67	1,87
554	Соус томат.	50	1,0	2,40	2,7	33,0	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
558	Компот из с/ф с витам «С»	200/	0,57	-	24,26	95,45	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Фрукты (яблоко)	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб пшен. (витам.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,04	15	0,3	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,05	0	0,01	0,41	41,45	29,25	6,30	0,50
	Итого за день		54,38	55,45	229,89	1629,26								

Примерное меню с 11 лет и старше

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
408	Печень по строган.	160	10,6	13,5	3,2	150,16	0,11	0,36	108	1,44	234	338,4	39,6	1,62
463	Греча отварная	150	5,71	5,8	17,98	203,4	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
Доп	Свеж.огурец	30	0,21	-	0,84	4,17	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
588	Компот из с/ф (витам.)	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	3,03	20	0	44,67	69	58,4	1,385
	ОБЕД													
138	Суп карт. горох на м/к бул	250	6,3	7,10	16,56	139,95	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,5	1,19
317	Поджарка из горбуши	200	11,53	13,5	17,83	169,62	0,08	1	20	1,2	14,74	219,3	26,88	3,34
472	Картоф.пюре	150	3,38	7,12	19,91	186,8	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Доп	Салат св.кап.+ зел.гор.	60	1,16	5,06	3,03	92,3	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
585	Компот св.яблок	200	0,075	-	22,51	85,15	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб пшен. витамин.	70	5,81	0,94	33,07	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржан.	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8	0,4	90,99	47,08	3,33	132,38	648,43	138,09	70,34
	Итого за день		53,87	54,16	229,04	1691,95								

Примерное меню с 11 лет и старше

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
25	Салат летний	100	0,92	4,3	3,62	74,28	4,08	1,08	0	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8
439	Кура запеч. с луком,морк.	130	9,4	9,8	1,18	99,105	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
463	Перловка рассыпч.	150	5,71	5,8	17,98	194,7	0,04	0,75	12,5	0	155	118,75	18,75	0,13
630	Чай с молоком	200	0,06	0,015	14,9	57,31	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
Доп	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	3,03	20	0	44,67	69	58,4	1,385
66	Сыр	20	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ОБЕД													
136	Суп крест. на м/к булл.	250	3,26	6,22	8,07	79	0,09	10,705	3	2,43	46,47	219,4	32,33	1,064
422	Тефтели в соусе	100/50	8,63	8,3	12,76	185	0,08	1,2	14,8	1,48	28,8	176,93	28,53	0,55
486	Рагу овощное	250	4,5	5,33	20,02	135,3	0,09	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
528	Компот из кураги (вит.)	200	0,08	-	23,13	88,48	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
Доп	Фрукты	200	0,6	-	20,4	62,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб пшен. витамин.	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржан.	70	2,35	0,35	24,9	107,0	0,04	15	0	0,3	24	16,3	13,5	3,3
689	Ватрушка с творогом	100	10,5	4,5	38,5	241,1	0,24	116,2	41,8	3,26	81,54	334,86	86,91	6,59
	Итого за день	-	53,75	54,69	221,62	1628,27								

Примерное меню с 11 лет и старше

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г	ЗАВТРАК													
24	Салат свеж. огурец	100	1,10	4,0	1,53	44,23	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
332	Тефтели рыбные	150/50	10,65	10,68	12,76	213,67	0,06	0,66	10,4	0	79,73	0,77	15,23	41,94
270	Картоф. отварной	230	5,3	7,06	19,9	127,12	0,02	1,33	0	0	133,33	111,11	25,56	2
652	Напиток из шиповника	200	0,57	-	24,26	95,45	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп.	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,06	17,5	0	0	14	26	20	0,9
	ОБЕД													
110	Борщ св.капусты	250	3,67	4,63	9,14	79,1	0,16	1,075	3	1	85,72	358,65	52,33	2,484
572	Колбаса отварная	100	12,3	19,8	-	277,0	0,06	0	0	1,9	12,5	34,5	7,5	0,75
482	Капуста тушеная	130	3,37	7,14	15,57	138,04	0,12	8,34	30,1	0	496,6	110,11	36,02	2,74
39	Салат картоф. + св. огурец	60	1,44	4,17	7,66	68,32	0,02	4	0	0,2	14	24	8	2,8
588	Компот из с/ф (с вит.)	200	0,57	-	24,26	95,45	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб пшен. витамин.	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ражан.	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8								
	Итого за день		52,99	55,56	228,06	1632,8								

Примерное меню с 11 лет и старше

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
284	Омлет натур.	140	10,78	23,3	10,73	189,6	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
	с зел.горош.	60	2,0	-	2,7	13,9	0,07	2,35	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11
630	Чай с молоком	200	4,26	4,8	17,2	129,4	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
Доп	Хлеб пшен. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
66	Сыр	20	5,36	5,46	-	77,2	0,15	2,98	32,7	1,28	168,87	214,09	49,93	3,94
	ОБЕД													
129	Рассольник ленингр.	250	4,31	5,26	23,43	141,32	0,04	4,9	0	0	17	30	14	0,5
324	Котлета рыбная	120	8,99	7,18	9,54	199,65	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
472	Картоф. пюре	180	3,33	7,06	19,9	260,12	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6
Доп	Св. помидор	50	0,18	-	1,74	7,62	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
588	Компот с/ф (витам.)	200	0,57	-	24,2	95,45	0,03	1	0	1	4,48	36,6	26,2	0,86
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржан.	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за день		50,34	54,65	187,56	1469,46								

Примерное меню с 11 лет и старше

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
572	Сосиски отварные	100	8,61	13,71	-	39,39	0,22	2,08	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1
480	Морковь тушеная	150	2,22	4,71	17,29	46,7	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
628	Чай с молоком	200	0,06	0,015	14,9	57,31	0	0	40	0,1	2,4	3,0	0	0
Доп	Батон иодирован.	30	2,49	0,39	14,43	68,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Доп	Хлеб пшеничн. (витам.)	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
66	Сыр	15	3,45	4,35	0,3	54,0	0,02	0,02	7,5	0	12	8,25	6,75	1,65
	ОБЕД													
25	Салат летний	100	0,55	3,67	1,86	43,09	0,33	3,57	141,5	1,58	547,8	554,25	121,95	4,8
148	Суп карт.макар.изд. тушен.	250	3,03	3,01	11,14	180,69	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
319	Рыба в яйце	100/90	14,21	10,93	9,85	288,64	0,06	0,16	16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
466	Рис припущен.	180	3,38	7,15	19,91	160,78	0,06	32,4	0	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
Доп	Хлеб ржан.	45	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Фрукты	200	0,6	-	20,4	82,8	0,04	0	0	0,52	9,2	34.8	13,2	0,44
588	Компот с с/ф (с витам.)	200	0,57	-	24,26	95,45	0,03	8,75	0	0	7	13	10	0,45
645	Кефир	205	5,6	6,4	12,49	134,7	0,27	122,26	16	3,34	217	465,92	113,61	8,17
	Итого за день		54,53	56,02	228,98	1629,85								

Примерное меню с 11 лет и старше

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
41	Салат карт с зел.гор.	60	1,38	4,27	7,36	113,06	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	0,60
297	Суфле из творога	150	10,78	11,3	17,72	196,77	-	0,01	0,70	0,39	12,25	5,65	7,00	0,63
550	Соус мол.слдакий	50	1,73	1,98	7,23	65,8	0,02	0,01	0,10	0,43	25,92	39,15	12,10	0,34
644	Молоко натур.	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,01	0,01	0,03	0,24	15,18	28,25	11,03	0,24
Доп	Хлеб пшен. (витам.)	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,0	0,8	0,0	0,1	98,3	53,2	11,4	0,9
	ОБЕД													
30	Салат свекл. яблоко	100	0,7	3,1	8,62	64,5	0,08	0,03	0,01	0,62	13,45	47,05	7,77	0,68
136	Суп крест. со сметан.	250	5,26	6,22	4,07	91,79	0,01	9,98	0,01	0,08	4,00	2,60	2,20	0,52
419	Голуб. ленив. в мол.соусе	100/50	10,11	14,47	10,45	219,88	0,05	0,00	0,01	0,41	41,45	29,25	6,30	0,50
463	Греча рассыпч.	180	4,71	5,83	28,03	190,41	0,21	15,79	0,94	2,50	233,50	247,19	71,80	4,41
652	Напиток шиповн.	200	0,08	-	23,13	88,48	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	0,60
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Доп	Хлеб жито	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,01	1,01	2,01	3,01	4,01	5,01	6,01	7,01
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8	0,09	3,42	0,07	0,90	30,97	53,94	18,70	0,70
	Итого за день		54,2	55,65	228,98	1639,81								

Примерное меню с 11 лет и старше

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
317	Поджарка из рыбы	100	5,27	8,43	4,98	97,94	0	0	0	0,3	9,6	19,3	5,3	0,6
469	Вермишель отварн.	150	1,38	4,15	9,91	80,78	0,27	0	0	0	19,47	280	186,67	6,68
316	Соус молочный	50	1,67	2,69	4,69	37,79	0,01	0,7	16,9	0	14,62	14,69	4,9	0,2
24	Салат св.пом.,огур(летний)	60	0,55	3,67	1,86	43,09	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
637	Кофе на нат.молоке	200	4,47	3,08	43,08	138,0	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Батон йодирован.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,32	0,97	16,9	0,82	66,49	400,92	221,8	10,05
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	30	2,49	0,39	14,43	68,0	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
Доп	Масло сливоч.	5	0,03	4,1	0,045	37,4	0,02	2,45	0	0	8,5	15	7	0,25
	ОБЕД													
44	Салат св.капуст.ябл.	100	0,71	5,1	5,59	70,98	0,06	8,825	8	2,75	65,72	258,65	37,33	1,734
132	Суп из овощей с зел.гор.	250	3,82	4,31	6,96	79,86	0,06	0	0	1,9	12,5	34,5	7,5	0,75
415	Котлета запеч. в мол.соусе	100/50	9,93	6,05	9,11	206,0	0,03	0,18	0	0	21,23	159,35	23,06	2,45
484	Свекла тушенная	180	3,71	4,84	8,62	110,71	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
586	Компот из кураги (вит.)	200	0,57	-	12,29	95,45	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб пшаничн. (вит.)	70	5,81	0,94	13,67	158,9	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Фрукты	200	0,6	-	20,4	82,8	0,29	106,455	8	6,01	158,55	567,62	112,55	10,444
645	Кефир	205	5,6	6,4	12,49	134,7	0,61	107,425	24,9	6,83	225,04	968,54	334,35	20,494
	Итого за день		54,97	55,42	232,41	1619,2								

Примерное меню с 11 лет и старше

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
49	Морковь тертая с яблоком	100	0,71	3,1	18,62	104,5	0,03	4,75	0,56	0,43	13,74	29,92	12,30	0,49
297	Запеканка творожная с манной крупой	150	19,97	24,5	19,98	325,46	0,03	0,00	0,03	1,63	12,82,	64,18	12,04	0,71
	молоко сгущеное	50	2,16	2,55	0,54	94,5	0,04	16,92	0,27	0,70	62,58	37,91	19,09	0,78
628	Чай с/с (вит.С)	200	0,06	0,015	14,9	57,31	0,01	2,40	0,02	0,14	8,80	11,73	2,16	0,18
Доп	Хлеб пшен. витам.	50	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,00	0,00	0,28	27,90	19,50	4,20	0,33
	ОБЕД													
26	Салат витам.	100	0,67	4,11	5,89	63,0	0,0	0,8	0,0	0,1	98,3	53,2	11,4	0,9
137	Суп полевой	250	4,69	6,12	21,77	114,96	0,16	24,82	0,90	3,31	224,09	216,48	61,19	3,39
401	Гуляш из говяд.	100	9,14	8,6	4,2	130,09	0,01	9,98	0,01	0,08	4,00	2,60	2,20	0,52
472	Картоф. пюре	200	4,09	4,7	84,3	169,14	0,08	1,63	0,06	0,37	207,63	130,28	21,15	0,46
652	Напиток из шиповн.	200	0,08	-	23,13	88,48	0,04	2,60	0,09	1,73	23,15	88,69	16,32	1,07
Доп	Хлеб пшаничн. (вит.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0,02	16,92	0,27	0,70	62,58	37,91	19,09	0,78
Доп	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,02	4,00	0,20	0,28	8,48	13,60	6,40	0,81
Доп	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8	0,05	0,00	0,01	0,41	41,45	29,25	6,30	0,50
	Итого за день		54,59	55,61	227,99	1624,72								

Примерное меню с 11 лет и старше

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	угл		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1996г.	ЗАВТРАК													
284	Омлет натур. зел.горош.	140	6,75	7,75	4,2	181,58	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	
	с зеленым горошком	60	1,57	1,91	3,68	38,5	0,13	2,89	0,10	2,75	24,80	130,76	35,03	
642	Како на натур.молоке	200	2,4	4,83	38,11	137,42	0,02	0,75	0,02	0,13	98,25	53,25	11,40	
Доп	Батон йодиров.	30	2,49	0,39	14,43	68,1	0,03	0,00	0,00	0,28	27,90	19,50	4,20	
Доп	Хлеб пшенич. витам.	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,30	1,30	0,24	1,09	282,84	243,93	67,29	
66	Сыр	15	3,45	4,35	0,3	54,0	0,02	0,80	0,70	0,00	34,80	29,20	21,00	
Доп	Масло	5	0,03	4,1	0,045	37,4	0,52	10,74	1,12	4,45	491,59	518,63	152,92	
	ОБЕД													
42	Салат картоф. с солен.огур	100	1,5	10,26	5,12	142,1	0,02	5	0,06	0,2	23,00	42,00	14,00	
181	Уха из рыбы	250	5,23	4,15	3,83	89,36	0,08	12,74	1,18	0,95	428,56	60,04	26,13	
409	Суфле из печени	150	7,39	8,12	3,7	129,84	0,06	1,79	0,06	3,61	55,35	116,32	23,26	
215	Рагу овощное	200	2,22	3,71	10,55	180,1	0,12	0,94	0,16	2,58	18,87	38,34	10,05	
588	Компот из с/ф (с вит.)	200	0,57	-	24,26	95,45	0,04	4,00	0,00	0,20	40,00	24,00	18,00	
Доп.	Хлеб пшенич. (вит.)	70	5,81	0,94	33,67	158,9	0.01	9,98	0,01	0,08	4,00	2,60	2,20	
Доп.	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,05	0,00	0,01	0,41	42,45	29,25	6,30	
Доп.	Фрукты	200	0,6	-	20,4	82,8	0,05	0,00	0,01	0,41	42,45	29,25	6,30	
645	Кефир	205	5,6	6,4	12,49	134,7	16,93	34,47	68,39	10,54	654,68	341,80	106,24	
	Итого за день		53,96	55,05	229,38	1624,15								