

Согласовано
Начальник Т.О. Роспотребнадзора
По Ленинградской области в Гатчинском районе
Засева Н.А.

«01»



Утверждаю
Директор школы



Засева Н.В.)

Примерное 10-дневное меню для питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1-ый день													
	Завтрак													
366	Каша манная вязкая с маслом	250/10	8	11	21	258	0,07	0,70	0,31	1,1	202,03	153,68	110,88	0,94
	Яйцо вареное	40	0,8	0,8	18	89	0,01	20	0,04		72	28	12	0,8
	Масло сливочное порциями	10	3	3	14	115								
692	Чай с лимоном	200/7	2,38	1,77	8	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
482	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
	Итого завтрак		21,68	17,57	73	648	0,29	21,37	0,37	1,1	353,39	340,68	166,68	3,58
	Обед													
135	Борщ с картофелем, мясом и сметаной	250/20/10	6	12	21	198	0,18	17,50	0,97	2,40	58,66	21,40	53,30	1,09
437	Тушка цыпленка (филе) в томатном соусе	80	9,07	16,51	24,5	264	0,10	1,50	1,08		26,03	161,30	26,28	2,87
508	Рис отварной	150	6,03	4,66	14	177	0,31	0	0,04		28,99	158,4	85,93	3,58
639	Чай сахаром	200	0,7	0	12	98					0,04			0,06
481	Хлеб ржаной	60	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	Итого обед		24,37	46,76	97,5	872	0,5	71,75	2,67	2,4	143,53	360,06	138,32	9,47

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	2-ой день													
	<i>Завтрак</i>													
366	Каша рисовая вязкая с маслом	250/10	6,33	10,33	21,3	254	0,09	1,48	0,14		129,72	123,36	129,72	0,41
	Сыр п/к (порциями)	20	5	12	15	113					3,00	56,40	6,00	0,78
	Чай с лимоном	200/7	0,22	0,05	15	58					0,3			0,04
482	Хлеб пшеничный	60	9,5	1	24	66	0,19	0,000	0,00		25,00	16,25	37,50	1,75
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,1</i>	<i>34,63</i>	<i>168,3</i>	<i>681</i>	<i>0,29</i>	<i>1,48</i>	<i>0,24</i>	<i>0</i>	<i>160,22</i>	<i>313,01</i>	<i>183,22</i>	<i>3</i>
	<i>Обед</i>													
110,2	Суп гороховый с мясом	250/25	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88
498	Котлета куриная запеченая	80	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08		34,80	41,44	9,04	0,28
520	Гарнир: Макароны отварные	150	4,85	8,28	13,4	167	0,25	38,11	0,12		161,68	44,44	121,42	1,92
639	Соус красный основной	50	0,7	0	34	130					0,40			0,06
639	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	34	130					0,40			0,06
481	Хлеб Дарницкий	50	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	118,00	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		<i>34,29</i>	<i>50,45</i>	<i>192,6</i>	<i>1017</i>	<i>0,65</i>	<i>53,99</i>	<i>1,67</i>	<i>1,8</i>	<i>352,36</i>	<i>333,32</i>	<i>232,06</i>	<i>8,44</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	3-ий день													
	<i>Завтрак</i>													
152	Макароны с сыром запеченные	150/15	1	5	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,3	0,11
	Масло сливочное	10	7	5	20	159								
685	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	15	58								
482	Хлеб пшеничный	60	7,2	1	21	66	0,19	0,00	0,00		0,3			0,04
	<i>Итого завтрак</i>		<i>21,47</i>	<i>26,45</i>	<i>139</i>	<i>588</i>	<i>0,29</i>	<i>1,12</i>	<i>0,46</i>	<i>2,59</i>	<i>25,00</i>	<i>116,25</i>	<i>37,50</i>	<i>1,75</i>
	<i>Обед</i>													
137	Суп Рассольник по Ленинградски с мясом и сметаной	250/20/10	6,78	10,28	21	184	0,24	13,80	1,15		52,92	121,32	55,08	2,27
395	Гуляш	40/50/150	7	18	24	278	0,18	5,42	0,81		12,14	67,16	37,20	0,21
18.0	Гарнир Каша гречневая	150	1	0,15	6	21				2,5	367	190,5	78	6
639	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	14	130					0,40			0,06
482	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	14	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,0	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		<i>26,98</i>	<i>46,16</i>	<i>104</i>	<i>928</i>	<i>0,85</i>	<i>57,33</i>	<i>2,18</i>	<i>2,5</i>	<i>631,34</i>	<i>598,42</i>	<i>349,7</i>	<i>14,38</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	4-ый день													
	<i>Завтрак</i>													
302.04	Оладьи со сгущенным молоком	130/20	5,79	9,23	20	198	0,11	1,48	0,14		138,60	155,32	53,97	0,85
686	Кофейный напиток	200	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
	<i>Итого завтрак</i>		<i>24,62</i>	<i>24,53</i>	<i>72,28</i>	<i>596</i>	<i>0,39</i>	<i>4,28</i>	<i>0,85</i>	<i>0</i>	<i>190,48</i>	<i>364,34</i>	<i>107,13</i>	<i>3,92</i>
	<i>Обед</i>													
		60	1	12	14	198	0,05	20,00	0,97		19,20	12,80	11,20	2,00
130	Суп с картофелем вермишелью и мясом	250/25	8	12	16	228	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64
872	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	6,54	10,99	15	386	0,01	0,00	0,07		0,33	2,55	1,50	0,00
	Чай с сахаром	200	0,7	0	8	130					0,40			
	Яблоко свежее	150	0,7	0	8	130					0,40			
481	Хлеб Дарницкий	75	5,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		<i>26,69</i>	<i>44,47</i>	<i>79</i>	<i>1179</i>	<i>0,65</i>	<i>77,31</i>	<i>2,31</i>	<i>0</i>	<i>288,67</i>	<i>350,93</i>	<i>259,28</i>	<i>10,52</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	5-ый день													
	<i>Завтрак</i>													
302.04	Суп молочный вермишелевый с маслом	250/10	5,79	9,23	20	198	0,11	1,48	0,14		138,60	155,32	53,97	0,85
690	Хлеб пшеничный	60	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
686	Кофейный напиток	200	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
	<i>Итого завтрак</i>		24,62	24,53	72,28	596	0,39	4,28	0,85	0	190,48	364,34	107,13	3,92
	<i>Обед</i>													
130	Щи из капусты картофеля с мясом и сметаной	250/25/10	8	12	16	228	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64
872	Рыба с овощами тушеная	80/60	6,54	10,99	15	386	0,01	0,00	0,07		0,33	2,55	1,50	0,00
	Гарнир: Пюре картофельное	150	0,7	0	8	130					0,40			
	Чай с сахаром	200	0,7	0	8	130					0,40			
481	Хлеб Дарницкий	75	5,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		26,69	44,47	79	1179	0,65	77,31	2,31	0	288,67	350,93	259,28	10,52

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	6-ой день													
	Завтрак													
302.04	Каша пшеничная с маслом	250/10	1	6	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,43	0,11
	Колбаса п/к порциями	20	3	3	16	115								
685	Чай с сахаром	200	0,22	0,5	15	58								
482	Хлеб пшеничный	60	7,5	1	14	66	0,19	0,0	,00		0,3			0,04
	Итого завтрак		16,77	28,3	72	523	0,22	0,45	0,24	0,09	25,00	116,25	37,50	1,75
	Обед													
124	Суп крестьянский с мясом	250/25	6	12	11	216	0,09	32,50	0,99	1,30	31,90	40,10	37,40	1,09
489	Сосиска отварная	70	8	12	14	325	0,24	19,68	1,2	0,60	74,77	13,44	57,57	1,23
	Гарнир : Капуста тушеная	150	2	4	5	287	0,14	0	0	14,5	15,	12,3	37,6	2,36
639	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	12	72	0,17	0,00	0,00		0,40			0,06
481	Хлеб Дарницкий	65	6,6	1,2	12	72	0,17				35,00	158,00	48,00	3,90
	Итого обед		22,3	25,35	55	764	0,5	52,18	2,19	4,4	509,07	402,04	220,97	12,28

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	7 7-ой день													
	<i>Завтрак</i>													
302.03	Омлет	110/10	4	11	16	240	0,28	1,48	0,20		152,89	195,41	90,12	1,84
	Масло сливочное	10	5	5	0,28	63	0,07	0,00	0,61		22,00	73,60	4,40	1,20
692	Чай с лимоном	200/7	2,38	1,77	12	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
482	Хлеб пшеничный	75	9,5	1	24	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	3750	1,75
	<i>Итого завтрак</i>		<i>23,93</i>	<i>28,02</i>	<i>85,28</i>	<i>679</i>	<i>0,57</i>	<i>2,15</i>	<i>0,93</i>	<i>0</i>	<i>256,45</i>	<i>445,01</i>	<i>148,32</i>	<i>4,9</i>
	<i>Обед</i>													
143	Борщ с капустой картофелем фасолью и мясом и сметаной	250/25/10	9	3	14	146	0,14	16,50	0,94	1,80	59,46	35,30	59,90	1,15
493	Тефтели рыбные в томатном соусе запеченные	80	7,33	10,5	17	273	0,10	0,00	0,10		0,00	0,03	0,01	0,00
	Гарнир: Пюре картофельное	150	1	5	8	81								
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	16	100								
481	Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	8	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		<i>30,33</i>	<i>28,25</i>	<i>81</i>	<i>899</i>	<i>0,49</i>	<i>16,5</i>	<i>1,12</i>	<i>4,3</i>	<i>478,56</i>	<i>420,01</i>	<i>203,55</i>	<i>11,51</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	8- ой день													
	<i>Завтрак</i>													
302.05	Каша вязкая геркулесовая с маслом	250/10	3,34	6,23	14	169	0,09	1,48	0,14		129,72	123,36	29,11	0,41
	Сыр порциями	20	4	7	18	98	0,00	0,00	0,10		354,00	120,00	33,60	0,48
686	Чай с сахаром	200	2,38	1,77	14	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
482	Хлеб пшеничный	60	8	2	18	66	0,03	0,00	0,00	2,30	40,00	156,00	60,00	2,80
	<i>Итого завтрак</i>		<i>17,77</i>	<i>21,5</i>	<i>76</i>	<i>528</i>	<i>0,15</i>	<i>2,15</i>	<i>0,36</i>	<i>2,3</i>	<i>580,28</i>	<i>459,11</i>	<i>139,01</i>	<i>3,8</i>
	<i>Обед</i>													
110	Суп с фрикадельками	250/25	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88
374	Плов с мясом	150	14	17,1	17	295	0,20	15,40	0,50		45,40	64,20	65,30	2,38
639	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	8	72					0,40			0,06
481	Хлеб Дарницкий	75	2,6	1,2	18	68	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	<i>Итого обед</i>		<i>30,35</i>	<i>43,43</i>	<i>96</i>	<i>903</i>	<i>0,74</i>	<i>69,01</i>	<i>1,99</i>	<i>1,8</i>	<i>360,76</i>	<i>379,08</i>	<i>278,32</i>	<i>10,52</i>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	9-ый день													
	Завтрак													
302.04	Оладьи со сгущенным молоком	130/30	5,79	9,23	20	198	0,11	1,48	0,14		138,60	155,32	53,97	0,85
686	Кофейный напиток	200	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
	Итого завтрак		24,62	24,53	72,28	596	0,39	4,28	0,85	0	190,48	364,34	107,13	3,92
	Обед													
	Яблоко	100	4,21	12,85	18	165	0,04	0,00	0,39		64,54	72,54	13,30	1,38
110,2	Суп картофельный с макаронами и мясом	250/20	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88
498	Запеканка творожная с повидлом	200/20	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08		34,80	41,44	9,04	0,28
639	Чай с сахаром	200	0,7	0	34	130					0,40			0,06
481	Хлеб Дарницкий	50	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	118,00	48,00	3,90
	Итого обед		34,29	50,45	192,6	1017	0,65	53,99	1,67	1,8	352,36	333,32	232,06	8,44

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	10-ый день													
	Завтрак													
152	Макароны с сыром запеченные	150/15	1	5	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,3	0,11
	Масло сливочное	20	7	5	20	159								
685	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	15	58					0,3			0,04
482	Хлеб пшеничный	100	7,2	1	21	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
	Итого завтрак		21,47	26,45	139	588	0,29	1,12	0,46	2,59	625,85	524,71	240,43	9,37
	Обед													
130	Щи из капусты, картофеля мяса и сметаной	250/25/10	8	12	16	228	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64
872	Жаркое по домашнему	150/50	6,54	10,99	15	386	0,01	0,00	0,07		0,33	2,55	1,50	0,00
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	8	130					0,40			
481	Хлеб Дарницкий	75	5,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	Итого обед		26,69	44,47	79	1179	0,65	77,31	2,31	0	288,67	350,93	259,28	10,52

Сборник рецептов 2004 г

шп. Айтмасурапова З.П.



Продукты	Норма на одного ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сумм а за 10 дней	В среднем за 1 день	Недостача	перерасход
молоко	180	98	98	328	120		98		98	220	98	1800	180		
Сметана	10	10		10	20	10		10		20	10	100	10		
Сыр	10		20		15				10		15	120	12		
Мясо	150	150	150	150	150	180	150	150	150	150	150	1500	150		
Рыба	58					100		80				180	18		
Яйцо	1	1						8	0,8			10	1		
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100		
Хлеб пшеничный	100	60	140	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100		
Мука пшеничная	10		20		80			20		20		100	10		
Крупы	72	66	130	66	120	66	70	66	70	66		720	72		
Сахар	77	77	77	77	77	100	100	110	70	60	50	798	79,8		2,8
Дрожжи	2		8		8			8			2	20	2		
Масло сливочное	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	20		
Масло растительное	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140	14		
Картофель	340	340	340	380		360	240	360	360	320	320	3400	340		
Фрукты	190	7	20	150		20	27	7	100		7	190			
Чай	1	1	2	1			1	2	1	1	1	10	1		
Творог					180					180		360	36		