

«Согласовано»

Управление Роспотребнадзора по Астраханской области, в

Ахтубинском, Харабалинском районах и ЗАТО Знаменск

Начальник ТО Управления

_____ П. Ф. Чикризов

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Основная

Общеобразовательная школа №4

г.Харабали» Астраханской области

« _____ » 20 ____ г.

_____ Ю.Ю.Елизарова



Примерное 10-ти дневное меню

Учащихся 1-4 классов МКОУ «ООШ №4 г.Харабали»

Астраханской области

Завтрак-обед 1-2 смена

(416010, Астраханская область, г.Харабали, ул.Лесхозная, д.71

Тел\факс:(85148 5-70-18\5-95-28

e-mail: sch4@obrhar.astrobl.ru)

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
186	Каша гречневая с молоком	200	8,5	4,6	33,1	218	0,18	0,21	0,52	30,12	98,41	3,09
3	Бутерброд с сыром	30	4,1	2,8	9,5	82	0,03	0,05	0,07	102,5	11,86	0,46
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
1,3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0,01	0	1,2	0	0,02
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	ИТОГО		14,5	17,5	54,7	480	0,22	0,33	7,85	202,98	123,36	3,8

1 день 2 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250/20	7,3	4,4	30,8	204	0,20	0,08	4,66	38,3	42,23	2,23
96	Гуляш из мяса с соусом	100	13,8	14,3	3,1	197	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
13	Салат из свежих помидоров с р/м	60	0,6	3,0	29	43	0,03	0,02	10,14	9,52	8,87	0,43
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	ИТОГО		33,53	26,93	161,03	946,33	0,51	0,44	15,19	103,68	113,19	8,49

2 день 1 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
98	Жаркое по домашнему	180	18,2	18,2	17,6	312	0,10	0,14	2,44	27,49	44,51	3,40
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1,5	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5	24,0	117,9	0,01	0,02	0	10	0	0,45
19	Салат из моркови с яблоком	60	0,5	2,2	5,4	46	0,03	0,03	3,09	12,88	15,62	0,54
	Итого	480	23,1	21,0	77,9	598,9	0,2	0,38	5,64	64,56	68,2	5,28

2 день 2 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
63	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7,0	15,74	24,01	0,91
99	Котлеты, биточки, шницели	90	8,0	8,2	10,6	151	0,03	0,06	0,10	26,27	16,59	0,76
183	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58
14	Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0,02	2,3	12,29	7,02	0,32
0	Чай Каркаде	200	0,8	0,6	14,0	74	0,0	0,0	36,8	0,02	0,02	8,6
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1,6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		27,33	21,13	119,23	831,33	0,54	0,35	46,2	90,87	237,14	18,14

3 день 1 смена

№ рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энерги тическ ая Ценно сть (ккал)	витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	B1		B2	C	CA	Mg	Fe		
192	Каша овсяная »Геркулес« молочная вязкая	180/5	7,2	9,1	30,8	239	0,16	0,14	0,18	120,32	57,76	1,46		
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67		
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57		
10,1	Яйцо варенное	40	4,8	4,4	0,2	59	0,02	0,14	0	19,8	4,32	0,9		
0	Плюшка с ванильным сахаром	70	7,6	8,8	56,4	334	0	0	0	0	0	0		
	ИТОГО		25,53	25,73	117,1	809	0,26	0,42	0,7	256,36	94,13	3,6		

3 день 2 смена

№ рецепт уры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетич еская Ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	B1		B2	C	CA	Mg	Fe			
55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	5,4	8,8	96	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73			
139	Плов из курицы	200	31,8	39,0	31,5	611	0,09	0,19	0,76	32,36	51,7	2,89			
319	Напиток из Шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64			
25	Салат из свеклы с р/м	60	1,0	4,8	5,0	69	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,90			
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67			
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3			
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16			
	ИТОГО		40,73	50,63	101,53	1093,33	0,28	0,37	101,18	145,29	122,48	7,29			

4 день 1 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
208	Каша пшѐнная молочная жидкая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,25	32,58	1,65
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
0	Ватрушки с творогом	70	9,9	8,5	33,0	248,0	0	0	00	0	0	0
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	Итого		22,53	19,63	97,4	690	0,2	0,3	5,92	249,88	62,76	3,4

4 день 2 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	0,10	0,10	6,60	15,02	22,85	0,96
83	Суфле рыбное	90	21,6	10,5	12,4	233	0,12	0,14	0,18	55,8	47,99	1,13
146	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,7	187	0,16	0,14	13,84	47,47	37,87	1,38
11	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52	0,01	0,02	16,05	28,83	8,68	0,35
302	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38	0,00	0,00	1,12	2,73	0,73	0,06
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		37,13	25,03	100,43	805,33	0,5	0,43	37,79	169,22	144,79	5,85

5 день 1 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
239	Запеканка из творога	150/20	28,9	20,3	43,2	475	0,1	0,43	0,56	281,0	42,53	1,08
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
1	Бутерброд с маслом	30//10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	0	8,1	9,9	0,62
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	Итого		33,1	30,7	74,3	726	0,16	0,52	7,82	358,26	65,52	1,93

5 день 2 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe
63	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0,06	7,0	15,74	24,01	0,92
119	Плов из говядины	150	15,7	15,1	25,3	305	0,05	0,09	0,26	12,82	35,3	2,25
11	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3	4,6	40	0,03	0,02	7,97	16,82	3,13	0,8
311	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,1	70	0,01	0,01	1,6	6,03	3,33	0,64
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		26,23	19,53	93,83	674,33	0,28	0,23	16,83	70,75	92,44	6,58

6 день 1 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	CA	Mg	Fe
205	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,5	7,4	27,3	200,0	0,06	0,14	0,49	116,74	17,38	0,38
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
306	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,12	0,52	108,57	21,05	0,57
0	Сосиска в тесте	70	7,0	21,0	14,0	275,0	0,05	0,03	0,00	8,1	9,9	0,62
	Итого		18,43	26,13	71,0	652	0,19	0,31	1,01	241,08	59,33	2,24

6 день 2 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	CA	Mg	Fe
58	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,4	12,8	111,0	0,05	0,06	7,95	40,71	22,9	1,08
96	Гуляш из мяса с соусом	100	13,8	14,3	3,1	197	0,03	0,08	0,28	11,27	18,58	2,09
227	Макаронные изделия отварные	180/5	6,5	4,4	40,0	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	0,5	2,8	2,2	38	0,02	0,01	3,42	9,0	7,24	0,33
0	Чай Каркаде	200	0,8	0,6	14,0	74	0,0	0,0	36,8	0,02	0,02	8,6
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		28,43	28,23	99,33	799,33	0,27	0,22	48,4	190,94	84,18	14,9
									5			5

7 день 1 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
132	Куры отварные с соусом	90	22,5	18,9	0,3	295	0,05	0,12	0,86	18,47	18,88	1,78
227	Макаронные изделия отварные	180\5	6,5	4,4	40,0	233	0,08	0,02	0	11,06	8,77	0,88
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,0	0,0	0,26	0,0	0,03
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
25	Салат из свеклы с р/м	60	1,0	4,8	5,0	69	0,01	0,02	1,41	24,65	14,02	0,90
	Итого		32,73	28,43	70,5	714	0,19	0,18	2,27	62,11	52,67	4,26

7 день 2 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
65	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ(фасоль)	250/20	7,3	4,4	30,8	204	0,20	0,08	4,66	38,3	42,23	2,23
98	Жаркое по домашнему	180	18,2	18,2	17,0	312	0,1	0,14	3,26	27,49	44,51	3,40
11	Салат из квашенной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52	0,01	0,02	16,0 ₅	28,83	8,68	0,35
310	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		31,73	26,43	110,53	837,3 ₃	0,48	0,48	24,0 ₈	128,15	130,16	8,84

8 день 1 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	CA	Mg	Fe
207	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,2	7,3	27,6	196	0,05	0,14	0,48	111,21	25,27	0,38
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
304	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
0,1	Кондитерское изделие	30	2,25	5,55	20,7	139,5	0	0	0	13,14	0,63	0,84
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	Итого		12,38	16,38	80,1	555,5	0,13	0,28	8,0	253,98	56,08	2,16

8 день 2 смена

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
70	Свекольник	250	2,5	4,5	15,0	115	0,06	0,06	4,97	33,33	27,63	1,39
136	Котлета рубленая из птицы	90	13,5	19,3	13,9	286	0,06	0,09	0,35	19,8	20,43	1,61
183	Каша гречневая рассыпчатая	180\5	10,6	6,8	46,3	312	0,31	0,16	0	17,21	162,83	5,58
42	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	4,9	40	0,03	0,02	7,97	16,82	11,7	0,5
319	Напиток из Шиповника	200	0,7	0,3	29	127	0,01	0,05	80,0	12,22	3,23	0,64
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1.6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	ИТОГО		33,43	33,53	137,13	1070,3	0,58	0,43	100,29	134,82	259,49	11,85

10 день 1 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
235	Омлет с зеленым горошком	150/5	13,6	18,9	4,0	242,0	0,12	0,42	2,59	95,02	22,57	2,31
282	Чай сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0	0	0	0,26	0	0,03
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
0,1	Кондитерское изделие	30	2,25	5,55	20,7	139,5	0	0	0	13,14	0,63	0,84
0	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	0,8	44	0	0	7,0	16,1	7,0	0,16
	Итого		18,98	25,18	50,7	542,5	0,17	0,44	9,59	132,19	45,2	4,01

10 день 2 смена

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Мg	Fe
56	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,0	15,7	123	0,08	0,06	6,71	23,04	23,18	0,86
119	Плов из говядины	150	15,7	15,1	25,3	305	0,05	0,09	0,26	12,82	35,3	2,25
15	Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	60	0,5	2,8	2,2	38	0,02	0,01	3,42	9,0	7,24	0,33
311	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,1	70	0,01	0,01	1,6	6,03	3,33	0,64
1.5	Хлеб пшеничный	30	2,63	0,33	16,1	82	0,05	0,02	0	7,67	11,0	0,67
1,6	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,13	64,33	0,06	0,03	0	11,67	15,67	1,3
	Итого		23,63	23,73	87,53	682,33	0,27	0,22	11,99	70,23	95,72	6,05

			Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Mg	Fe	
			212,98	231,38	740,9	6245,9	1,88	3,42	58,68	2108,96	685,58	31,3	
			21,3	23,14	74,09	624,59	0,19	0,34	5,87	210,9	68,56	3,13	
			17,97%	19,53%	62,5%								

			Пищевые вещества			Энергическая Ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	СА	Mg	Fe	
			308,7	278,1	1098,9	8434,3	4,04	3,49	413,31	1219,67	1395,31	93,73	
			30,87	27,81	109,89	843,43	0,4	0,35	41,33	121,97	139,53	9,37	
			18,31%	16,5%	65,19%								