

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУФС
Роспотребнадзора по
Краснодарскому краю
в Тимашевском, Брюховецком,
Приморско-Ахтарском,
Каневском районе
С.Н.Сидорский



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
ООО «Тимашевское
предприятие розничной
торговли райпо»

Н.Н.Стромилова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания школьников в возрасте с 7 - 10 лет
на учебный год

г.Тимашевск

2015-2016гг.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
311/л	Каша молочная пшеничная (жидкая)	150	8,4	2,45	44,7	246,5	0,16	12,5	0,03	0,85	148,5	44	2,36	263,2
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,38	0,12	112,2	0	0	0,01	0,42	1,8	0,06	0,03	2,85
692/л	Кофейный напиток	200	7,50	1,60	14,20	85,90	0,04	1,00	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	118,20
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	18,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Вафли	10	0,39	3,06	6,25	54,2	0,05	1,2	0,08	0,77	0,8	0,6	0,06	4,2
	Итого в завтрак		19,21	19,79	83,72	587,30	0,29	14,70	0,17	2,49	274,99	62,51	2,99	412,45
	Обед													
49/л	Салат из моркови с яблоками	60	0,9	2,80	3,65	90,1	0,01	1,22	0,0	0,08	37,1	12,88	0,2	82,1
139/л	Суп картофельный с горохом	200	7,85	7,8	5,4	160	0,15	4,41	0	1,11	224,9	24,85	0,05	190,1
413/л	Сосиски (сардельки) отварные	80	7,36	10,4	0,43	148,8	0,10	0	0	0,38	31,52	11,5	0,1	170,3
214/л	Капуста тушеная	100	3,9	4,9	11	128	0,04	2,58	0,26	0,8	40,8	6,2	0,14	36
686/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	50,1	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		26,4	27,1	117,3	822,2	0,42	21,0	0,26	3,4	385,5	87,6	4,5	577,5
	Всего за день		45,6	46,9	201,0	1409,5	0,71	35,7	0,4	5,9	660,5	150,1	7,5	990,0

Неделя: первая

День: вторник

Сезон : осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
106/к	Огурец соленый (порционно)	50	0,8	0,1	2,5	14	0,06	5	0	0,05	11,5	7	0,3	21
344/л	Омлет с мясными продуктами	150	10,4	11,1	0,02	270,7	0,19	7,7	0,11	1,8	109	18,3	1,24	221,2
3/л	Бутерброд с сыром	5/15/10	5	8,1	7,4	146	0,02	0,1	0,06	0,3	133	30	0,3	142,33
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	60,06	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,8	4
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Итого в завтрак		19,31	19,70	83,43	587,85	0,31	15,60	0,17	2,60	275,19	62,55	3,09	412,53
	Обед													
23/к	Салат из свеклы отварной	60	1	2,9	8,9	67,40	0,01	7,5	0,02	0,05	30,9	2,49	0,43	69,2
110/л	Борщ с капустой и картофелем	200	2,20	5,10	12,84	65,30	0,20	7,2	0,04	2,16	111	18,89	0,4	200,61
488/л	Птица тушенная в соусе	100	14,5	14,4	0,4	170,00	0,08	3,3	0,05	0,4	113,98	24,13	0,9	112,83
512/л	Рис припущенный	100	3	4,45	30,8	208,45	0,02	0	0,13	0,15	43	16,8	0,22	91,8
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	132,00	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Итого в обед		26,90	27,55	116,84	822,75	0,41	21,74	0,24	3,56	384,70	86,89	4,24	577,44
	Всего за день		46,21	47,25	200,27	1410,60	0,72	37,34	0,41	6,16	659,89	149,44	7,33	989,97

Неделя: первая

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
315/л	Запеканка рисовая с творогом	150	12,8	6,92	44,13	236,8	0,25	7,98	0,13	0,48	141,5	28,68	1,42	199,8
96/л	Масло сливочное	15	0,1	9,25	0,98	75,8	0	0	0,01	0,3	2,4	0,04	0,02	2
693/л	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	186	0,04	1,3	0,02	1,35	124	29	1,2	187
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Всего в завтрак		19,35	19,77	83,56	587,10	0,33	9,28	0,16	2,58	275,39	62,97	3,09	412,80
	Обед													
45/л	Салат из квашенной капусты	60	1,40	9,12	1,08	88,20	0,02	7,85	0,00	1,50	16,00	13,00	0,10	28,10
147/л	Суп с макаронными изделиями	200	1,24	0,30	1,24	79,64	0,11	0,50	0,14	0,20	33,00	16,55	0,26	71,64
451/л	Котлета из говядины с соусом	100	15,64	16,20	11,44	206,80	0,09	0,00	0,08	0,43	61,20	19,70	0,13	252,90
510/л	Каша ячневая (гарнир)	100	1,99	0,83	42	152,85	0,08	0	0,03	0,62	224	6,6	0,1	126,01
686/684/л	Чай с лимоном (витамин)	200/15/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		26,47	27,55	117,66	822,74	0,42	21,15	0,25	3,75	385,37	88,05	4,63	577,65
	Всего за день		45,82	47,32	201,22	1409,84	0,75	30,43	0,41	6,33	660,76	151,02	7,72	990,45

Неделя: первая

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
311/л	Каша манная жидкая	150	8,7	7,4	44,68	220,45	0,22	13,33	0,08	0,2	86,12	20,64	0,06	91,2
97/л	Сыр порциями.	15	4,16	8,84	0,16	92,46	0,01	0,42	0,07	0,05	57,3	7,8	0,84	109,86
693/л	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	186	0,04	1,3	0,02	1,35	124	29	1,2	187
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Всего в завтрак		19,31	19,84	83,29	587,41	0,31	15,05	0,17	2,05	274,91	62,69	2,55	412,06
	Обед													
43/л	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	10,11	8,09	100,3	0,02	19,7	0	1,6	124,49	24,68	0,01	59,1
138/л	Суп картофельный с рисом	200	5,09	6,86	9	201,1	0,04	0,15	0,21	0,05	40,2	12,1	0,03	47
88/л	Сельдь с картофелем и маслом	200	14,05	10,06	1,29	272,70	0,26	2,69	0,04	1,06	183,65	24,02	0,07	383,30
686/684/л	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	60,06	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,8	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в обед		28,50	27,83	115,34	822,35	0,41	25,34	0,25	3,51	383,51	87,00	2,55	577,40
	Всего за день		47,81	47,67	198,6	1409,8	0,72	40,39	0,42	5,56	658,42	149,7	5,1	989,46
	Итого за неделю		231	237	1001,5	7050	3,6	180	2,1	30	3300	750	36	4950

Неделя : вторая

День : понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
297/л	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	7,10	4,60	35,20	243,40	0,04	10,20	0,04	1,80	61,20	41,80	2,42	114,41
1/л	Бутерброд с маслом	15/15	2,2	9,91	9,0	106,79	0,04	0	0,1	0,48	58	5	0,2	90,89
690/л	Кофейный напиток на мол. сгущ	200	1,89	2,60	19,90	87,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,02	13,00
	Сырок глазированный	45	8,10	2,70	19,60	149,71	0,22	5,16	0,03	0,2	145,6	15,6	0,6	194,1
	Итого в завтрак		19,29	19,81	83,70	587,40	0,30	15,36	0,17	2,48	274,80	62,40	3,24	412,40
	Обед													
49/л	Салат из моркови	60	1	7,2	9	122	0,03	2,2	0,15	0,4	28,3	32	0,01	47,2
124/л	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,6	5,2	55,8	0,03	16,38	0	0,36	37,25	8,4	0,01	102,4
395/к	Колбаса отварная	80	9,2	8,8	0	130	0,03	0	0	0,4	21	15	0,01	132,1
516/л	Макаронные изделия отварные	100	7,34	0,4	38,95	104,7	0,02	0,1	0	0,01	162,03	5,3	0,01	134,6
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/15/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,5	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в обед		26,8	27,6	117,0	822,6	0,41	21,5	0,2	3,8	385,0	87,4	4,9	577,6
	Всего за день		46,13	47,41	200,7	1410,0	0,71	36,84	0,40	6,25	659,8	149,8	8,12	990,0

Неделя : вторая

День : вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
311/л	Каша рисовая молочная	150	12,08	1,42	53,62	262	0,26	12,02	0,09	1,64	193,5	47,02	1,3	273,44
97/л	Сыр порциями.	15	4,16	8,84	0,16	92,46	0,01	0,42	0,07	0,05	57,3	7,8	0,84	109,06
96/л	Масло сливочное	15	0,1	9,25	0,98	75,8	0	0	0,01	0,3	2,4	0,04	0,02	2
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/15/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Итого в завтрак		19,29	19,81	83,41	587,41	0,31	15,24	0,17	2,44	274,89	62,11	3,01	412,5
	Обед													
60/к	Салат из свеклы с яблоками	60	1,1	4,4	10,3	85	0,05	12,0	0	1,2	28,3	6	0,05	28,8
138/л	Суп картофельный с рисом и томатом	200	5,2	3,3	9,2	93,6	0,05	4,35	0,13	1,05	214,9	8	0,04	190
390/к	Тефтели из говядины с соусом	80	8,50	14,10	11,40	130,80	0,05	0,5	0,08	0,1	19,00	14,00	0,49	106,00
297/л	Каша пшеничная (гарнир)	100	5,63	5,12	26,60	224,20	0,17	0	0,04	0,16	36,89	21,04	3,52	126,30
631/л	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	108,9	0,02	4,3	0	0,2	64,85	14	1,1	42,2
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Итого в обед		26,63	27,82	117,50	822,10	0,43	21,15	0,25	3,51	384,91	87,24	6,84	577,30
	Всего за день		45,92	47,63	200,91	1409,51	0,74	36,39	0,42	5,95	659,80	149,35	9,85	989,80

Неделя : вторая

День : среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
Завтрак														
318/л	Пудинг манный с повидлом	150	14,2	0,2	43,13	156,6	0,08	12,1	0,08	0,05	150,9	54,8	0,01	309
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,3	0,12	112,2	0	0	0,01	0,3	1,2	0,04	0,02	2
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/15/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в завтрак		19,32	19,70	83,60	587,75	0,33	14,90	0,17	2,60	274,99	62,59	3,58	412,29
Обед														
43/л	Салат из капусты белокочанной	60	3,2	8,1	8,3	100,1	0,02	3,8	0,02	0,2	75	19,3	0,02	84,2
133/л	Суп картофельный	200	0,60	2,00	17,10	99,95	0,13	0,65	0,02	1,26	119,96	9,04	0,02	208,9
489/л	Рагу и цыплят-бройлеров	200	15,77	16,45	18,17	263,64	0,14	2,90	0,02	1,04	88,57	28,57	0,05	170,20
639/л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	132,00	0,01	3,74	0	0	64,85	0,38	0,65	19
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
			26,17	27,65	117,27	822,29	0,42	21,09	0,06	3,50	385,35	87,49	4,38	577,30
	Всего за день		45,49	47,35	200,87	1410,04	0,75	35,99	0,23	6,10	660,34	150,08	7,96	989,59

Неделя : вторая

День : четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
265/к	Каша молочная кукурузная жидкая	150	6,78	0,02	44,26	139	0,01	1,3	0,03	0,1	48	44,1	0,01	195
96/л	Масло сливочное	15	0,07	12,3	0,12	112,2	0	0	0,01	0,3	1,2	0,04	0,03	2
692/л	Кофейный напиток	200	7,50	1,60	14,20	85,90	0,04	1,00	0,05	0,00	116,40	12,60	0,09	118,20
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Печенье (порциями)	30	2,1	6,9	11,7	161,8	0,21	0	0,08	1,8	101,20	0,5	2,7	73,29
	Итого в завтрак		19,30	21,12	83,73	587,40	0,30	2,30	0,17	2,65	274,29	62,49	3,28	412,49
	Обед													
17/л	Салат из соленых огурцов	60	0,7	4,09	4,2	55,30	0,02	6,1	0,18	0,09	6	2,05	0,22	80,1
126/к	Борщ из свежей капусты	200	1,2	3,84	20,8	125	0,03	12,09	0	1,9	53,0	2,5	1,07	43,3
451/л	Биточки из говядины с соусом	80	13,60	15,20	10,40	245,80	0,08	0,00	0,03	0,43	127,90	25,60	0,13	250,90
297/л	Каша гречневая (гарнир)	100	5,10	4,00	30,00	148,00	0,20	0	0,04	0,32	163,00	30,80	0,67	115,00
686/684/	Чай с лимоном (витамин)	200/7	0,1	0	15,2	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,4	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Итого в обед		26,40	27,83	117,50	822,35	0,42	20,99	0,25	3,54	385,07	87,15	4,13	577,30
	Всего за день		45,70	48,95	201,23	1409,75	0,72	23,29	0,42	6,19	659,36	149,64	7,41	989,79

Неделя : вторая

День : пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

№ рец-ры	Наименование блюд	выход	Пищевые вещества			эн цен, ккал	Витамины (МГ)				Минералы (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
	Завтрак													
337/л	Яйца вареные, шт	1	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	22,02	0,10	0,79	22,00	4,80	1,00	78,00
311/л	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,84	11	55,6	350	0,17	3,18	0,02	1,23	129,1	39,84	1,5	229,4
692/л	Кофейный напиток	200	3,50	3,60	14,20	85,90	0,04	1,17	0,052	0,00	116,40	12,60	0,09	81,00
	Хлеб пшеничный	37,5	2,85	0,3	13,45	88,5	0,04	0	0	0,45	7,49	5,25	0,45	24
	Всего в завтрак		19,29	19,50	83,55	587,40	0,28	26,37	0,17	2,47	274,99	62,49	3,04	412,40
	Обед													
49/л	Салат из моркови	60	0,46	4,05	3,46	79,84	0,01	0,92	0,21	0,5	4,4	17,8	0,01	26,4
148/л	Суп-лапша домашняя	200	4,50	2,68	0,58	203,82	0,05	0,55	0,14	0,80	15,22	22,30	0,01	91,26
374/л	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14	9,58	3,28	136,48	0,16	6,17	0,05	1,19	258,49	6,36	0,07	269,57
520/л	Картофельное пюре	100	3,15	8,65	0,21	107,96	0,07	0,68	0,06	0,03	56,48	9,98	0,01	92,2
686/684/	Чай с сахаром и лимоном (вит)	200/15/7	0,26	0,1	60,06	68,65	0	2,8	0	0	14,2	2	0,8	4
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	11,1	56,2	0,04	0	0	0,3	13,1	13,7	1,07	59,9
	Хлеб пшеничный	52,5	3,9	0,4	25,8	123,4	0,05	0	0	0,5	7,87	10,5	0,57	24,1
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	6	2	11
	Итого в обед		28,47	26,16	114,29	823,35	0,41	21,12	0,46	3,52	385,76	88,64	4,54	578,43
	Всего за день		47,76	45,66	197,84	1410,75	0,69	47,49	0,63	5,99	660,75	151,13	7,58	990,83
	Итого за неделю		231	237	1001,5	7050	3,6	180	2,1	30	3300	750	36	4950

ЛІСТОВ
201 2 г.
Директор
ООО «Тимашевское ПРТ райпо»
Н.Н.Стромилова

ЛІСТОВ
201 5 г.
Директор
ООО «Тимашевское ПРТ райпо»

Головний спеціаліст
Менеджер з продажів
Мурр / Мухоморова Г. П.
Н.Н.Стромилова

