СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Приморскому краю
в г. Спасске-Дальнем
_____ С.Н. Синяговский

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ №15" с. Кронштад
_____Добрев А. В.
"____" _____ 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МБОУ "СОШ №15" с. Кронштадтка от
11 лет и старше

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23-23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	Энерг. ценность 680 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор p	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
Завтрак													
Каша гречневая	220	7,40	9,90	26,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,03	1,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**25,1**	**23,2**	**90**	**686,9**	**174,87**	**129**	**411,5**	**6,83**	**1,08**	**с-витамин**	**0,29**	**3,72**
2 день													
Завтрак													
Каша рисовая	220	4,30	5,01	50,80	244,70	22,00	39,60	110,10	0,90	0,04	0,00	0,00	2,20
Гуляш мясной	100	15,50	16,50	5,77	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	0,00	0,00	0,68
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**24,87**	**23,2**	**100,87**	**692,8**	**116,95**	**103,92**	**401,3**	**5,17**	**0,56**	**с-витамин**	**0,18**	**5,03**
3 день													
Завтрак													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Тефтеля мясная	100	11,20	16,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178, 4	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40

ИТОГО:		**24,57**	**27,49**	**107,40**	**707,50**	**320,20**	**89,30**	**348,90**	**3,90**	**0,93**	**с-витамин**	**40,30**	**4,55**
4 день													
Завтрак													
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Котлета рыбная	120	12,90	15,50	15,60	235,50	23,00	42,00	28,80	0,84	0,14	7,90	0,01	0,00
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**26,74**	**23,64**	**89,92**	**688,9**	**174**	**126**	**350,3**	**4,66**	**1,45**	**с-витамин**	**0,19**	**4,85**
5 день													
Завтрак													
Пельмени отварные	230	18,50	21,50	53,00	477,00	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**26,2**	**25,3**	**98,5**	**688,1**	**164,3**	**84,5**	**191**	**8,76**	**1,14**	**с-витамин**	**0,14**	**2,7**
6 день													
Завтрак													
Макароны отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,00	96,40	23,00	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	12,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**23,03**	**23,24**	**90,32**	**683**	**179**	**95,7**	**578,5**	**15,32**	**0,52**	**с-витамин**	**0,34**	**5,15**
7 день													
Завтрак													
Каша гречневая	220	7,40	9,90	36,00	268,30	35,00	64,00	167,00	3,90	0,09	0,00	0,00	1,20
Котлета мясная	100	10,90	12,20	16,00	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00

ИТОГО:		**23,15**	**23,75**	**95,1**	**684,8**	**175**	**134**	**383,5**	**7,66**	**1,25**	**с-витамин**	**0,353**	**4,45**
8 день													
Завтрак													
Картофельное пюре	200	7,00	4,68	35,30	195,50	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Колбаса отварная	100	10,00	9,50	18,50	207,50	36,87	15,00	135,00	0,87	0,01	0,00	0,12	0,37
Салат из морской капусты	100	0,84	7,15	14,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	1,30
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**21,59**	**22,78**	**109,3**	**747,3**	**198,87**	**91,7**	**494,5**	**14,83**	**0,4**	**с-витамин**	**0,54**	**3,02**
9 день													
Завтрак													
Плов с мясом	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54, 3	232, 3	2, 2	0,10	0,03	0,17	1,01
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25, 2	19, 4	39, 6	0, 6	0,06	0, 4	0,02	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**25,77**	**20,35**	**98,68**	**712,2**	**200,8**	**29,6**	**90,9**	**1,42**	**0,61**	**с-витамин**	**0,37**	**3,16**
10 день													
Завтрак													
Вареники с картофелем	220	16,80	19,20	40,10	452,50	26,40	21,70	0,74	2,40	0,05	0,00	0,00	3,10
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	60,00	23,00	76,50	0,76	0,08	0,00	0,10	1,15
Овощи свежие с раст. маслом	100	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Кондитер. изд. без крема завод изг.	20	1,50	2,36	14,88	31,40	5,80	0,00	0,00	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		**26**	**25,36**	**100,48**	**695**	**135,2**	**71,7**	**110,24**	**4,88**	**1,04**	**с-витамин**	**0,14**	**5,25**

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна, М.:ДеЛи принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации

образовательных организациях под редакцией М.Н. Могильного, В.А. Тутельяна- М.:Дели принт, 2011 год, сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.

тка