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

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

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания учащихся МБОУ "СОШ № 15" с. Кронштадтка 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5 г)	Жиры (20-23,5 г)	Углеводы (85-90г)	Энерг. ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор p	Железо Fe	B1	C	A	E
1 день													
Завтрак													
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Колбаса отварная	80	8,80	11,80	6,00	186,00	29,50	12,00	108,00	0,70	0,01	0,00	0,01	0,30
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	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**23,6**	**22,42**	**88**	**591,4**	**134,7**	**100,8**	**312,2**	**5,36**	**1,03**	**С-витамин**	**0,112**	**2,9**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
2 день													
Завтрак													
Каша рисовая	150	2,90	3,20	41,50	205,00	15,00	27,00	75,10	0,60	0,03	0,00	0,00	1,50
Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**24,51**	**20,69**	**91,4**	**600,8**	**85,95**	**82,12**	**335,8**	**4,57**	**0,52**	**С-витамин**	**0,14**	**3,88**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
3 день													
Завтрак													
Картофельное пюре	150	2,25	3,50	26,50	147,00	40,50	22,50	84,00	0,50	0,15	5,50	0,10	0,15
Тефтеля мясная	80	12,50	14,00	13,20	157,90	28,00	4,90	146,00	0,50	0,23	0,08	0,00	1,80
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Какао с молоком	200	5,80	5,80	34,40	205,60	172,20	24,80	178,40	1,00	0,06	1,60	40,00	0,40

ИТОГО:		**23,46**	**24,29**	**91,80**	**601,80**	**282,70**	**72,60**	**468,80**	**2,70**	**0,85**	**С-витамин**	**40,24**	**4,05**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
4 день													
Завтрак													
Макароны отварные	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25, 5	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Котлета рыбная	100	11,70	15,00	19,60	245,50	19,90	35,00	24,00	0,70	0,12	6,60	0,13	0,60
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	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**23,29**	**22,32**	**87,6**	**594,8**	**134,9**	**75,8**	**262**	**3,76**	**1,27**	**С-витамин**	**0,26**	**4,3**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
5 день													
Завтрак													
Пельмени отварные	200	17,20	19,10	53,20	436,20	58,70	49,60	78,00	2,30	0,00	0,74	0,11	0,50
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	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**23,4**	**22,32**	**88,4**	**595**	**137,7**	**90,4**	**157**	**4,06**	**0,95**	**С-витамин**	**0,21**	**2,2**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
6 день													
Затрак													
Макароны отварные	150	5,39	4,10	32,80	190,50	36,00	25,50	159,00	1,30	0,20	0,00	0,03	2,00
Сосиска отварная	80	11,70	7,90	8,00	105,30	26,25	15,00	119,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**20,18**	**20,02**	**86**	**587,8**	**146,25**	**78**	**495**	**14,56**	**0,36**	**С-витамин**	**0,287**	**4**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
7 день													
Завтрак													
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	26,20	48,00	125,20	2,90	0,07	0,00	0,00	0,90
Котлета мясная	100	9,00	12,20	7,80	204,30	58,00	30,00	108,00	1,80	0,08	0,80	0,00	1,60
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70

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:		**20,56**	**20,59**	**87,3**	**602,2**	**138,2**	**104,4**	**301,6**	**6,2**	**0,56**	**С-витамин**	**0,142**	**4,2**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
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	80	8,80	11,80	18,00	186,00	29,50	12,00	108,00	0,70	0,01	0,00	0,01	0,30
Салат из морской капусты	100	4,84	7,15	16,80	153,50	36,00	17,70	163,00	11,00	0,11	6,00	0,20	0,70
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:		**20,64**	**23,63**	**85,1**	**595**	**131,5**	**65,7**	**391**	**13,9**	**0,32**	**С-витамин**	**0,33**	**1,2**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
9 день													
Завтрак													
Плов с мясом	200	16,50	16,77	30,42	371,00	112,00	47,20	202,00	1,90	0,10	0,00	0,17	1,01
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,20	19,40	39,60	0,60	0,06	0,40	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:		**21,51**	**20,12**	**92**	**604,9**	**185**	**87**	**302**	**3,62**	**0,58**	**С-витамин**	**0,33**	**2,71**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14
10 день													
Завтрак													
Вареники с картофелем	200	16,20	19,10	43,60	411,20	24,00	18,90	0,68	2,20	0,05	0,00	0,00	2,80
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	36,00	13,80	46,00	0,46	0,05	0,00	0,06	0,70
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:		**23,9**	**24,68**	**93,68**	**601,4**	**108,8**	**59,7**	**79,68**	**4,38**	**1,01**	**С-витамин**	**0,1**	**4,5**
Дополнительное молоко													
Молоко 3,2 %	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

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 рекомендаий по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт- Петербурга под редакцией В.Т. Лапшиной, 2008 г.