

Согласовано:

Руководителю Управления Роспотребнадзора по КЧР

/С.В. Бескакетов/

Утверждаю:

директор МКОУ "СОШ с. Маруха" / Акбаев М.М./

**Примерное 10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов
МКОУ «СОШ с. Маруха» на 2015 - 2016учебный год**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ккал	С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-й день													
завтрак													
390	Каша гречневая мол. с масл. и сахаром	200/10/5	30,00	33,20	124,20	307,00	0,00	0,00	1,32	896,00	942,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутеророл с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	180,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
всего за завтрак			37,80	38,20	154,84	549,80	0,20	0,00	1,47	934,20	942,00	0,00	4,76
обед													
215	Суп овощной	250	2,85	6,25	12,38	136,88	10,49	0,00	0,15	41,49	0,00	0,00	2,85
476	Рыба припущенная	80	5,44	7,85	6,53	70,66	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42
299	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	25,80	165,98	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
6/н	Салат из кв. капусты	100	2,80	0,00	1,30	19,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб пшеничный	150	12,30	2,10	26,96	160,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
868	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
всего за обед			27,61	22,66	99,93	660,46	29,92	0,00	0,67	219,36	20,00	0,00	12,49
Всего за 1-й день:			65,41	60,86	254,77	1210,26	30,12	0,00	2,14	1153,56	962,00	0,00	17,25
2-й день													
завтрак													
390	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, перловая, пшеничная) молочная	200	28,40	32,00	121,60	310,00	0,70	0,00	1,32	904,00	1010,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
879-42	Хлеб ржаной, сыр порц.	80-10	7,60	3,91	20,04	180,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
всего за завтрак			36,40	35,91	152,24	552,80	0,90	0,00	1,47	942,20	1010,00	0,00	4,76
обед													
180	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	159,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
321	Рагу овощное с курицей	200	18,72	22,72	28,80	255,20	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
	Хлеб пшеничный	150	2,31	2,10	26,96	160,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
881	Кисель из варенья	200	0,06	0,00	20,04	110,94	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
всего за обед			23,79	32,07	90,13	686,39	32,91	0,00	0,58	166,40	0,00	43,22	12,66
Всего за 2-й день:			60,19	67,98	242,37	1239,19	33,81	0,00	2,04	1108,60	1010,00	43,22	17,42

	3-й день												
	завтрак												
236	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	246,80	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,00	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
1050	Булочка школьная	80	5,28	10,00	10,04	144,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		33,68	32,80	147,04	453,60	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,18	6,55	9,85	165,28	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,40	17,60	19,70	296,00	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
317	Свекла тушеная	100	0,50	6,00	10,80	100,10	8,49	0,00	0,04	44,00	0,00	0,00	1,93
	Хлеб ржаной	150	12,15	2,10	69,90	160,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
	всего за обед		44,27	32,25	137,21	829,32	20,05	0,00	0,58	173,30	0,00	0,00	12,76
	Всего за 3-й день:		77,95	56,22	284,25	1282,92	20,25	0,00	0,99	1087,50	814,00	0,00	17,52
	4-й день												
	завтрак												
390	Каша пшеничная молочная	200	28,00	30,50	112,00	146,80	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Хлеб ржаной, сыр порц.	80/10	7,60	3,91	20,04	180,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	34,41	142,64	389,60	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
196	Рассольник домашний	250	8,35	16,18	16,00	145,33	10,97	0,00	0,11	36,11	0,00	0,00	2,29
1033	Нельмени отварные со сметанным соусом	200	18,09	19,00	90,80	162,04	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00	1,67
	Хлеб пшеничный	150	12,30	2,10	26,96	292,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
881	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,06	0,00	20,04	110,94	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		38,80	37,28	153,80	710,81	11,26	0,00	0,63	111,35	0,00	0,00	10,26
	Всего за 4-й день:		74,80	71,69	296,44	1100,41	11,46	0,00	1,04	1025,55	814,00	0,00	15,02
	5-й день												
	завтрак												
390	Каша рисовая молочная	200	28,00	22,80	120,00	246,00	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
1	Бутерброд с маслом	80/15	7,20	10,00	26,96	144,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		35,60	32,80	157,56	452,80	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
	обед												
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,53	14,45	115,58	160,05	8,69	0,00	0,12	31,61	0,00	0,00	3,81
349	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,70	14,56	203,88	8,70	0,00	0,14	71,84	0,00	0,00	2,88
315	Капуста тушеная	150	2,21	14,92	3,41	93,44	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
	Хлеб пшеничный	150	12,30	2,10	26,96	160,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
868	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
	всего за обед		42,05	48,17	187,47	725,31	24,76	0,00	0,67	249,77	0,00	0,00	14,60
	Всего за 5-й день:		77,65	80,97	345,03	1178,11	24,96	0,00	1,08	1163,97	814,00	0,00	19,36

	6-й день												
	завтрак												
390	Каша из пшени и риса молочная	200	28.40	27.00	121.60	246.00	0.70	0.00	1.32	904.00	1010.00	0.00	0.00
942	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.60	62.00	0.20	0.00	0.00	10.20	0.00	0.00	1.64
1050	Булочка школьная	80	5.28	10.96	26.96	144.80	0.00	0.00	0.14	28.00	0.00	0.00	3.12
	всего за завтрак		34.08	37.96	159.16	452.80	0.90	0.00	1.47	942.20	1010.00	0.00	4.76
	обед												
197	Рассольник ленинградский	250	3.85	16.35	14.88	156.88	7.82	0.00	0.11	29.71	0.00	0.00	2.33
413	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	5.00	10.20	100.50	172.90	0.00	0.00	0.07	11.76	0.00	0.00	9.83
591	Гуляш из говядины	150	18.90	12.40	0.10	187.00	1.09	0.00	0.15	14.67	0.00	0.00	3.63
6 в	Салат из кв. капусты с луком	100	2.80	0.00	1.30	19.00	0.00	0.00	0.00	25.00	20.00	0.00	1.20
	Хлеб пшеничный	150	12.30	2.10	26.96	160.50	0.00	0.00	0.35	49.50	0.00	0.00	6.30
881	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.06	0.00	20.04	110.94	0.00	0.00	0.00	2.13	0.00	0.00	0.00
	всего за обед		42.91	41.05	163.78	807.22	8.91	0.00	0.67	132.77	20.00	0.00	23.28
	Всего за 6-й день:		76.99	79.01	322.94	1260.02	9.81	0.00	2.14	1074.97	1030.00	0.00	28.04
	7-й день												
	завтрак												
390	Каша манная молочная	200	20.80	23.20	105.80	158.64	2.00	0.00	0.12	212.00	0.00	0.00	2.00
942	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.60	62.00	0.20	0.00	0.00	10.20	0.00	0.00	1.64
3	Хлеб ржаной, сыр порц.	80/10	7.60	3.91	10.04	180.80	0.00	0.00	0.14	28.00	0.00	0.00	3.12
	всего за завтрак		28.80	27.11	126.44	401.44	2.20	0.00	0.27	250.20	0.00	0.00	6.76
	обед												
207	Суп из зеленого горошка	250	1.25	7.58	17.35	165.15	3.77	0.00	0.26	98.77	0.00	0.00	4.65
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18.40	17.60	50.70	296.00	0.03	0.00	0.05	7.00	0.00	0.00	0.88
	Огурец квашенный	60	0.00	0.00	1.80	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	150	12.30	2.10	26.96	160.50	0.00	0.00	0.35	49.50	0.00	0.00	6.30
868	Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	26.96	107.44	0.80	0.00	0.02	41.14	0.00	0.00	0.68
	всего за обед		31.99	27.28	123.77	748.09	4.60	0.00	0.67	196.41	0.00	0.00	12.51
	Всего за 7-й день:		60.79	54.39	250.21	1149.53	6.80	0.00	0.94	446.61	0.00	0.00	19.27
	8-й день												
	завтрак												
390	Каша гречневая молочная	200	30.00	23.20	124.20	146.00	0.00	0.00	1.32	896.00	942.00	0.00	0.00
942	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10.60	62.00	0.20	0.00	0.00	10.20	0.00	0.00	1.64
1052	Булочка с повидлом	80	5.28	10.90	31.60	144.80	0.00	0.00	0.14	28.00	0.00	0.00	3.12
	всего за завтрак		35.68	34.10	166.40	352.80	0.20	0.00	1.47	934.20	942.00	0.00	4.76
	обед												
169	Борщ со св. капустой	250	9.15	7.25	17.88	144.78	12.28	0.00	0.08	45.46	0.00	0.00	2.57
486	Рыба припущенная в соусе	80	13.87	7.85	6.53	87.61	5.39	0.06	0.00	0.06	7.06	0.00	0.44
299	Картофельное пюре	200	3.18	6.46	80.80	165.98	17.51	0.00	0.12	46.63	0.00	0.00	1.04
6 в	Капуста тушеная	80	2.21	14.92	3.41	93.44	0.00	0.00	0.00	25.00	20.00	0.00	1.20
	Хлеб пшеничный	150	12.30	2.10	26.96	292.50	0.00	0.00	0.35	49.50	0.00	0.00	6.30
881	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.06	0.00	20.04	110.94	0.00	0.00	0.00	2.13	0.00	0.00	0.00
	всего за обед		40.77	38.58	155.62	895.24	35.18	0.06	0.55	168.78	27.06	0.00	11.56
	Всего за 8-й день:		76.45	72.68	322.02	1248.04	35.38	0.06	2.01	1102.98	969.06	0.00	16.32

	9-й день												
	завтрак												
236	Суп молочный с макаронами	200	28,40	27,00	121,60	281,00	0,70	0,00	1,32	904,00	1010,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
1	Бутерброд с маслом	80/15	7,20	10,00	20,04	144,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,00	37,00	156,70	487,80	0,90	0,00	1,47	942,20	1010,00	0,00	4,76
	обед												
170	Рассольник Ленинградский	250	2,33	8,25	75,28	137,50	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
413	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	6,76	9,80	10,16	172,90	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
606	Котлета варуальная рубленая.	80	9,40	7,16	10,56	159,45	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
315	Свекла тушеная	150	2,21	4,92	3,41	93,44	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
	Хлеб ржаной	80	12,30	2,10	1,95	160,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
868	Компот из сухофруктов	200	1,04	0,00	26,96	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
	всего за обед		34,03	32,23	128,32	831,23	26,88	0,00	0,65	220,98	0,00	25,18	20,68
	Всего за 9-й день:		70,03	69,23	285,02	1319,03	27,79	0,00	2,12	1163,18	1010,00	25,18	25,44
	10-й день												
	завтрак												
390	Каша пшеничная молочная	200	28,40	27,00	121,60	146,80	0,70	0,00	1,32	904,00	1010,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	3,91	20,04	144,80	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
	всего за завтрак		36,40	30,91	156,70	353,60	0,90	0,00	1,47	942,20	1010,00	0,00	4,76
	обед												
218	Суп-лапша домашняя	250	7,70	17,76	41,74	257,88	0,50	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00	0,58
321	Рагу овощное с курицей	200	18,72	22,72	28,80	255,20	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
	Хлеб пшеничный	150	12,30	2,10	26,96	292,50	0,00	0,00	0,35	49,50	0,00	0,00	6,30
881	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,06	0,00	20,04	110,94	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
	всего за обед		12,36	2,10	47,00	916,52	0,00	0,00	0,35	51,63	0,00	0,00	6,30
	Всего за 10-й день:		48,76	33,01	203,70	1270,12	0,90	0,00	1,81	993,83	1010,00	0,00	11,06

Среднее потребление пищевых продуктов

Дни					Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы	ккал	С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	65,41	60,86	254,77	1210,26	30,12	0,00	2,14	1153,56	962,00	0,00	17,25
2	60,19	67,98	242,37	1239,19	33,81	0,00	2,04	1108,60	1010,00	43,22	17,42
3	77,95	56,22	284,25	1282,92	20,25	0,00	0,99	1087,50	814,00	0,00	17,52
4	74,80	71,69	296,44	1190,41	11,46	0,00	1,04	1025,55	814,00	0,00	15,02
5	77,65	80,97	345,03	1178,11	24,96	0,00	1,08	1163,97	814,00	0,00	19,36
6	76,99	79,01	322,94	1260,02	9,81	0	2,14	1074,97	1030	0	28,04
7	60,79	54,39	250,21	1149,53	6,8	0	0,94	446,61	0	0	19,27
8	76,45	72,68	322,02	1248,04	35,38	0,06	2,01	1102,9	969,06	0	16,32
9	70,03	69,23	285,02	1319,03	27,79	0	2,12	1163,18	1010	25,18	25,44
10	48,76	33,01	203,70	1270,12	0,90	0,00	1,81	993,83	1010,00	0,00	11,06
итого за 10 дней	68,90	64,60	280,67	1225,76	20,10	0,06	1,63	1135,20	843,30	6,80	18,67

При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2013 год
Согласно СанПин 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд не используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.