

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора
По Ленинградской области в Гатчинском районе

Васев Н.А.

«21» *августа* 2019г.

и лег. печать

Примерное 10-дневное меню для обеспечения питанием детей

Утверждаю:



Немногова А.А.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1-ый день														
Завтрак														
173	Каша манная с маслом	200/10	3,34	6,23	14	169	0,09	1,48	0,14		129,72	123,36	29,11	0,41
209	Яйцо вареное	40	4	7	18	98	0,00	0,00	0,10		354,00	120,00	33,60	0,48
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	4,5	12	75	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	2,38	1,77	14	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
	Хлеб пшеничный	60	8	2	18	66	0,03	0,00	0,00	2,30	40,00	159,00	60,00	2,80
	Итого завтрак		17,77	21,5	76	528	0,15	2,15	0,36	2,3	580,28	459,11	139,01	3,8
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной	250/20/10	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88
56	Кура (филе) в томате с овощами	60/60	14	17,1	17	295	0,20	15,40	0,50		45,40	64,20	65,30	2,38
304	Гарнир: Рис отварной	150	2,84	6,28	15	198	0,25	38,11	0,12		161,68	44,44	121,42	1,92
376	Чай с сахаром	200	0,7	0	8	72					0,40			0,06
	Хлеб Дарницкий	75	2,6	1,2	18	68	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	Итого обед		30,35	43,43	96	903	0,74	69,01	1,99	1,8	360,76	379,08	278,32	10,52

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2-ой день													
	Завтрак													
174	Каша вязкая рисовая	200/10	5,79	9,23	20	198	0,11	1,48	0,14		138,60	155,32	53,97	0,85
14	Сыр (порциями)	15	0,05	4,25	14	75	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,28	0,05	10	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
	Хлеб пшеничный	50	7,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
	Итого завтрак		24,62	24,53	72,28	596	0,39	4,28	0,85	0	190,48	364,34	107,13	3,92
	Обед													
102	Суп гороховый с мясом	250/20	8	12	16	228	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64
268	Котлета куриная запечённая	80	6,54	10,99	15	386	0,01	0,00	0,07		0,33	2,55	1,50	0,00
309	Гарнир: Макароны отварные	150	6,54	2,36	2	125	0,001	0,25	0,		0,256	0,255	11	,25
331	Соус красный основной	50	2,13	2,36	5	118	0,56	0,56	0,56		0,89	13	12,5	12,8
	Сок фруктовый	200	0,7	0	8	130					0,40			
	Хлеб Дарницкий	75	5,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
	Итого обед		26,69	44,47	79	1179	0,65	77,31	2,31	0	288,67	350,93	259,28	10,52

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-ий день													
<i>Завтрак</i>													
Макароны с сыром запечённые	150/20	8	11	21	258	0,07	0,70	0,31	1,1	202,03	153,68	110,88	0,94
Масло сливочное порциями	10	0,8	0,8	18	89	0,01	20	0,04		72	28	12	0,8
Чай с сахаром	200	2,38	1,77	8	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
Хлеб пшеничный	60	7,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
Кондитерское изделие без крема	25												
Итого завтрак		21,68	17,57	73	648	0,29	21,37	0,37	1,1	353,39	340,68	166,68	3,58
<i>Обед</i>													
Рассольник по Ленинградски с курой и сметаной	250/20/10	6	12	21	198	0,18	17,50	0,97	2,40	58,66	21,40	53,30	1,09
Гуляш из мяса	50/50	9,07	16,51	24,5	264	0,10	1,50	1,08		26,03	161,30	26,28	2,87
Гарнир: Каша гречневая	150	6,03	4,66	14	177	0,31	0	0,04		28,99	158,4	85,93	3,58
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	12	98					0,04			0,06
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
Итого обед		24,37	46,76	97,5	872	0,5	71,75	2,67	2,4	143,53	360,06	138,32	9,47

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-ый день													
Завтрак													
Оладьи со сгущенные молоком	130/30	6,64	10,26	18,2	186	0,26	1,44	0,14		117,52	108,20	23,44	0,14
Кофейный напиток	200	0,28	0,05	9	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
Кондитерское изделие без крема	40	7,5	1	12	176	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
Итого завтрак		18,47	31,51	49,2	583	0,47	4,24	0,24	0	150,4	300,02	78,2	2,79
Обед													
Суп картофельный с мясом и вермишелью	250/20	7	14	16	189	0,18	17,50	0,97	2,40	58,66	21,40	53,30	1,09
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08		34,80	41,44	9,04	0,28
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2	4	6	215	0,01	0,2	0,2	0,3	0,4	0,9		
Фрукт свежий	60	0,4	0,4	12	100								
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	98	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
Итого обед		25,88	32,62	70,2	753	0,45	17,88	1,05	4,9	495,46	411,34	188,34	11,27

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5-ый день													
<i>Завтрак</i>													
Суп молочный вермишелевый с маслом	250/10	1	5	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,3	0,11
Кофейный напиток	200	0,22	0,05	15	58					0,3			0,04
Кондитерское изделие без крема	50	6,6	1,2	24	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
Итого завтрак		21,47	26,45	139	588	0,29	1,12	0,46	2,59	625,85	524,71	240,43	9,37
<i>Обед</i>													
Щи из капусты с мясом и сметаной	250/25/10	8	12	24	144	0,08	15,50	0,98	1,80	53,76	39,90	30,30	0,88
Рыба в томатном соусе с овощами	50/60	9,88	11,87	16,2	264	0,10	0,38	0,08		34,80	41,44	9,04	0,28
Гарнир: Пюре картофельное	150	4,85	8,28	13,4	167	0,25	38,11	0,12		161,68	44,44	121,42	1,92
Чай с сахаром	200	0,7	0	34	130					0,40			0,06
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	118,00	48,00	3,90
Итого обед		34,29	50,45	192,6	1017	0,65	53,99	1,67	1,8	352,36	333,32	232,06	8,44

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6-ой день													
<i>Завтрак</i>													
Каша пшеничная с маслом	200/10	6	10	18	398	0,07	0,70	0,31	1,10	202,03	203,68	110,88	0,94
Колбаса п/к порциями	20	1	5	8	81								
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,38	1,77	10	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
Хлеб пшеничный	60	6,5	1	12	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	37,50	1,75
Итого завтрак		15,88	17,77	158	665	0,28	1,37	0,33	1,1	281,39	362,68	154,68	2,78
<i>Обед</i>													
Суп крестьянский с рисом и мясом	250/20	6	11	14	198	0,17	19,20	1,15		72,06	133,14	77,16	2,64
Сосиска отварная	70	8,57	12,61	18	240	0,07	1,5	0		15,14	175,7	19,74	2,49
Соус красный основной	50												
Гарнир: Макароны отварные	200	3,26	7,04	12	186	0,12	52,08	2,96		64,14	64,52	69,54	1,96
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	12	100								
Хлеб Дарницкий	65	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,0	3,90
Итого обед		26,63	45,13	96	1014	0,59	145,53	4,7	0	281,78	578,72	237,18	13,34

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 7-ой день													
<i>Завтрак</i>													
Омлет	110/10	4	11	16	240	0,28	1,48	0,20		152,89	195,41	90,12	1,84
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	6,25	15	75	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,38	1,77	12	120	0,02	0,67	0,02		54,36	42,75	6,30	0,09
Хлеб пшеничный	20	9,5	1	24	66	0,19	0,00	0,00		25,00	116,25	3750	1,75
Итого завтрак		23,93	28,02	85,28	679	0,57	2,15	0,93	0	256,45	445,01	148,32	4,9
<i>Обед</i>													
Борщ с капустой, картофелем, фасолью, курой и сметаной	250/20/10	9	3	14	146	0,14	16,50	0,94	1,80	59,46	35,30	59,90	1,15
Тефтели рыбные в томатном соусе	50/30	7,33	10,5	17	273	0,10	0,00	0,10		0,00	0,03	0,01	0,00
Гарнир : Пюре картофельное	150	5	8	12	206	0,08	0,00	0,08		17,10	36,18	17,64	0,46
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,4	16	100								
Фрукт свежий	60	0,4	0,4	12	100								
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	8	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
Итого обед		30,33	28,25	81	899	0,49	16,5	1,12	4,3	478,56	420,01	203,55	11,51

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8-ой день													
<i>Завтрак</i>													
Каша геркулесовая вязкая с маслом	250/10	6,33	10,33	21,3	254	0,09	1,48	0,14		129,72	123,36	129,72	0,41
Сыр (порциями)	20	5	12	15	113					3,00	56,40	6,00	0,78
Чай с сахаром	200	0,22	0,05	15	58					0,3			0,04
Хлеб пшеничный	60	9,5	1	24	66	0,19	0,000	0,00		25,00	16,25	37,50	1,75
Итого завтрак		24,1	34,63	168,3	681	0,29	1,48	0,24	0	160,22	313,01	183,22	3
<i>Обед</i>													
Суп с фрикадельками из мяса	250/20	6,78	10,28	21	184	0,24	13,80	1,15		52,92	121,32	55,08	2,27
Плов из мяса	150/50	7	18	24	278	0,18	5,42	0,81		12,14	67,16	37,20	0,21
Чай с сахаром	200	0,7	0	14	130					0,40			0,06
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	14	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,0	48,00	3,90
Итого обед		26,98	46,16	104	928	0,85	57,33	2,18	2,5	631,34	598,42	349,7	14,38

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9-ый день													
<i>Завтрак</i>													
Оладьи со сгущенным молоком	130/30	6,89	10,6	14	215	0,05	1,44	0,14		124,52	171,70	106,94	0,14
Кофейный напиток	200	0,28	0,05	15	60	0,01	2,80			2,68	2,17	1,26	0,10
Кондитерское изделие без крема	60	6,5	1	12	66	0,19	0,00	0,0		25,00	116,25	37,50	1,75
Итого завтрак		25,72	34,66	84	575	0,26	4,24	0,34	0	508,4	527,12	189,3	2,49
<i>Обед</i>													
Суп вермишелевый с мясом	250/25												
Запеканка творожная с повидлом	200/20	8,13	14,23	18	289	0,06	0,45	0,27		11,11	180,43	18,48	2,54
Чай с сахаром	200	6,03	6,66	15	177	0,31	0	0,04		28,99	186,2	85,93	3,58
Хлеб Дарницкий	70	0,7	0	14	104					0,40			0,06
Фрукт свежий	75	6,6	1,2	12	72	0,17	0,00	0,00		35,00	158,00	48,00	3,90
Итого обед		28,46	43,09	87	961	0,62	15,95	1,3	1,8	325,26	666,13	224,31	17,36

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10-ый день													
<i>Завтрак</i>													
Макароны с сыром запеченные	150/30	1	6	2	96	0,02	0,45	0,14	0,09	39,35	49,36	14,43	0,11
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	11	5	0,01	0,00	0,10		2,20	17,00	10,00	0,02
Кондитерское изделие без крема	50	3	3	16	115								
Чай с сахаром	200	0,22	0,5	15	58					0,3			0,04
Хлеб пшеничный	50	7,5	1	14	66	0,19	0,0	,00		25,00	116,25	37,50	1,75
Итого завтрак		16,77	28,3	72	523	0,22	0,45	0,24	0,09	69,85	239,01	67,93	2,7
<i>Обед</i>													
Щи из капусты с мясом и сметаной	250/20/10	6	12	11	216	0,09	32,50	0,99	1,30	31,90	40,10	37,40	1,09
Жаркое по домашнему	50/150	8	12	14	325	0,24	19,68	1,2	0,60	74,77	13,44	57,57	1,23
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	12	72	0,17	0,00	0,00		0,40			0,06
Хлеб Дарницкий	75	6,6	1,2	12	72	0,17				35,00	158,00	48,00	3,90
Итого обед		22,3	25,35	55	764	0,5	52,18	2,19	4,4	509,07	402,04	220,97	12,28

Сборник рецептов 2015 года

Организатор
школьного
питания



г.п. Аттамуратова Г.П.

исполнение норм суточного набора продуктов
статистическое выполнение продуктового набора (на 1 ребенка)

Наименование	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	10 день	сумма	В среднем	На 1-го ребенка	Отклонение	
															+	-
Хлеб Дарницкий	75	75	75	75	75	65	75	75	70	75	75	735	73,5	73,5		
Хлеб пшеничный	75	50	60			60	20	60		50	50	375	37,5	37,5		
Мука пшеничная	30	20	10	120	20	20	30	20	100	20	20	390	39	39		
Крупы, бобовые, мак	130	210	220	30	30	180	20	120	30	70	70	1040	104	104		
Картофель	180	50	100	100	100	80	250	80	80	210	210	1230	123	123		
Овощи разные	120	120	210	210	180	180	180	180	120	80	80	1580	158	158		
Фрукты сухие			20			20	20			20	20	80	8	8		
Сахар	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50		
Кофейный напиток	4			4	4				4			16	1,6	1,6		
Чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1		
Мясо	30	32	75	40	40	40		75	40	115	115	487	48,7	48,7		
Колбасные изделия	20					20						40	4	4		
Рыба свежая					80		80					160	16	16		
Молоко	180	180	50	180	180	180	100	150	80			1180	118	118		
Творог				200					200			400	40	40		
Сметана	10		10		10	20	10		10	10	10	80	8	8		
Сыр		15	20					20		30	30	85	8,5	8,5		
Яйцо	2			2				3	2	2	2	11	1,1	1,1		
Масло сливочное	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	10	10		
Кондитерское изделие без крема			25	60	50				60	50	50	245	24,5	24,5		
Кура	80	90	40					40		20	20	200	20	20		
Масло растительное	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	195	19,5	19,5		
Фрукт свежий				60				60	75			200	20	20		
Сок		200														