

План территориального
 наблюдения Роспотребнадзора в
 муниципальном районе И.Н.
 № 3
 2020г

Примерное десятидневное меню
 для организации питания детей в
 КОГОБУ СШ с УИОП №1
 г.Котельнича



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы КОГОБУ СШ с
 УИОП №1 г.Котельнича
 С.П. Лузянина

Лп 45/1-0 от 09.09.2019г

Сезон: Осенне-зимний возраст учащихся от 12 лет и старше

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Fe	Р	Mg
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день														
18	Каша молочная манная	200	8,52	4,07	35,46	197	0,04	0	20		10,7	0,47	38,6	7,9
19	Какао с молоком	200	6,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		126	0,56	90	14
1	Батон с маслом	50/10	3,85	9,4	26,8	202	0	0	59		1	0	2	0
			18,89	17,19	87,75	544,2	0,08	1,3	79,01	0	137,7	1,03	130,6	21,9
Обед														
2	Салат из белокочанной капусты с луком	100	2,41	5,08	8,65	85,9	0,02	35	0		44,67	0,54	24,71	13,16
7	суп рыбный с консервами	250	4,16	4,91	12,53	107,3	0,05	10,3	0		75,89	1,19	53,23	26,25
19	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,95	8,73	43	276,53	0,22	0	0,02		20,57	4,73	250,2	81
ф	Бифштекс	100	13,69	17,29	0,05	210								
19	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	0,8	2,4	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/30	5,31	1,24	46,12	207	0,08	0	0		15,93	1,32		
	С-витаминизация													
			24,52	33,78	125,32	1099,61	0,39	45,24	0,02	0,00	169,06	8,58	330,54	120,41
			43,41	50,97	213,07	1643,81	0,47	46,54	79,03	0,00	306,76	9,61	461,14	142,31
Второй день														
Завтрак														

68	Каша молочная рисовая с	200	7,36	8,24	35,44	163,2	0,03	0	20		5,9	0,47	67	21,8
174	Кисель	200	0,2	0	32,6	112	0	0	0		18	4,29	0,6	0
42	Батон с сыром	50/15	5,33	5,63	26,7	181,6	0,01	0,11	39,6		132	0,15	75	5,25
	С-витаминизация													
			12,89	13,87	94,74	456,8	0,04	0,11	59,6	0	155,9	4,91	142,6	27,05
	Обед													
33	Салат из свеклы	100	5,4	12,2	8,36	178	0,02	9,5	0		35,15	1,33	40,97	20,9
87	Щи со свежей капустой с мясом	250	1,75	5,89	8,49	74,75	0,06	18,5	0		48,33	0,8	47,63	22,25
94	Картофельное пюре	180	5,4	6,91	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6		49,37	1,21	83,91	33,3
145	Рыба припущенная	100	14,54	7,21	22,31	259,2	0,09	0,35	7,5		16,88	0,71	172	13
	Кефир	200	5,8	5	8	106								
	Пришники	50	5,8	4,9	22,9	124								
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	42,24	157	0,09	0	0		17,7	1,47		
			33,39	39,82	129,50	1166,53	0,42	50,11	38,10	0,00	167,43	5,52	344,51	89,45
			46,28	53,69	224,24	1623,33	0,46	50,22	97,70	0,00	323,33	10,43	487,11	116,50
	Третий день													
	Завтрак													
38	Каша рассыпчатая (ячневая)	200	14,27	22,16	12,64	267,93	0,1	0,25	345		134,2	2,94	130,5	19,5
51	Кофейный напиток с	200	1,4	5	52,4	116	0,02	0	0,08		45,1	0	45	7
	Батон с джемом	40	3,10	0,2	20,1	94,7								
			18,77	27,36	85,14	478,63	0,12	0,25	#####	0,00	179,30	2,94	175,50	26,50
	Обед													
15	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	12,44	194,8	0,06	10,3	0		23,2	0,85	44,97	20,75
70	Борщ	250	2,6	8,4	34,34	167,25	0,1	9,11	15		45,3	1,26	166,53	47,35
36	Жаркое по-домашнему	100/180	36,41	21,87	48,95	354	0,21	8,97	24		155,54	4,03	289	65,7
	сок фруктовый	200	0,2	0	14	28	0	0	0		29	0,4	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	51,24	230	0,09	0	0		17,7	1,47		

			17,97	13,74	82	516,6	0,27	1,31	120,6	0	296,6	3,3	312,3	91,95
	Обед													
3	Салат из свежих огурцов	100	0,76	3,09	2,38	67,3	0,03	9,5	0		21,85	0,57	40,02	13,3
16	Суп картофельный с	250	6,21	4,09	13,06	152,8	0,23	5,81	0		38,08	2,03	104,18	35,3
21	Рагу из овощей	180	5,75	10,2	24,33	199,2	0,08	10,4	37,2		28,68	1,18	74,16	33,36
16	Сосиски отварные	100	14,78	16	21,2	224	0,03	0	0		23,5	1,44	127,2	16
15	Витаминный напиток	200	1,4	2	18,4	116	0,02	0	0,08		34	0	45	7
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,68	3,38	51,24	230	0,12	0	0		24	1,77		
			23,38	35,09	123,28	1092,18	0,51	25,71	37,28	0,00	170,11	6,99	390,56	104,96
			41,35	48,83	205,28	1608,78	0,78	27,02	#####	0,00	466,71	10,29	702,86	196,91
цели	Шестой день.													
	Завтрак													
24	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1		22	1	76,8	4,8
19	Каша молочная пшеница с	200	7,64	7,2	24,93	209,07	0,22	0	28		145,95	2,06	189,24	63,12
19	Какао с молоком	200	6,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		75,4	0,56	90	14
3	Бутерброд с повидлом	40/15	7,90	8,7	31,4	174,2								
			27,16	24,22	82,12	591,47	0,29	1,30	28,11	0,00	243,35	3,62	356,04	81,92
	Обед													
4	Салат из свеклы с зеленым г	100	3,66	4,18	6,19	77,1	0,05	9,8	0,01		27,93	1,31	41,96	18,57
17	Рассольник Петербургский с мясом	250	5,2	9,11	10,59	98,75	0,1	7,54	0		86,45	0,98	71,95	25,9
12	Картофель отварной	180	5,12	7,09	11,62	150,82	0,18	25,2	25,2		69,57	1,39	95,67	35,19
14	Рыба припущенная с овощами	100	6,32	7,21	22,31	259,2	0,05	0,96	3,75		16,88	0,54	172	10
14	Кисель	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0		18	4,29	0,6	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,68	1,38	51,24	230	0,09	0	0		27,9	1,47		
	С-витаминизация													
			14,98	25,30	127,22	1050,75	0,47	43,50	28,96	0,00	246,73	9,98	382,18	89,66
			42,14	49,52	209,34	1642,22	0,76	44,80	57,07	0,00	490,08	13,60	738,22	171,58

	Седьмой день													
	Завтрак													
1	Суп молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25		197,03	0,64	172,48	30,18
9	Клюквенный напиток	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	0,8	2,4	0
	Батон с маслом	50/10	5,85	10,4	32,8	202	0	0	59		1	0	2	0
			13,24	17,11	78,65	493,5	0,13	1,14	97,25	0	210,03	1,44	176,88	30,18
	Обед													
1	Салат из свежей капусты	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,8	0		18,38	0,74	34,61	16,26
4	Суп Харчо	250	6,81	4,91	12,53	102,5	0,05	10,3	0		44,38	1,19	53,23	26,25
9	Каша рассыпчатая рисовая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02		53,57	4,73	250	81
9	Котлета особая	100	16,95	17,04	10,54	300,25								
5	Лимонный напиток	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0,4	0	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	51,24	230	0,09	0	0		10,62	1,47		
	С-витаминизация													
			28,59	32,54	127,71	1114,36	0,41	27,05	0,02	0,00	132,95	8,53	337,84	123,51
			41,83	49,65	206,36	1607,86	0,54	28,19	97,27	0,00	342,98	9,97	514,72	153,69
	Восьмой день													
	Завтрак													
7	Запеканка рисовая с маслом	200	14,27	11,02	12,64	237,93	0,1	0,25	345		108,2	2,94	160,5	19,5
1	Кофейный напиток с	200	1,4	5	52,4	116	0,02	0	0,08		34	0	45	7
	Батон с сыром	40	3,10	0,2	20,1	94,7								
			18,77	16,22	85,14	448,63	0,12	0,25	#####	0,00	142,20	2,94	205,50	26,50
	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	12,44	194,8	0,06	10,3	0		23,2	0,85	44,97	20,8
9	борщ	250	3,6	11,8	34,34	167,25	0,11	8,33	0		20,98	1,24	103,45	29,45
7	Рис отварной	180	3,84	7,32	30	177,6	0,22	0	0,02		15,57	4,73	160,2	81
1	Гуляш	100	16,05	7,05	3,24	140,5	0,21	1,54	0		25,4	2,8	114,98	31,39
5	Йогурт	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4	0,04		240	0,2	90	28
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	51,24	230	0,09	0	0		10,62	1,47		
			25,35	35,06	131,93	1119,03	0,77	21,52	0,06	0,00	335,77	11,29	513,60	190,64

			44,12	51,28	217,07	1567,66	0,89	21,77	#####	0,00	477,97	14,23	719,10	217,14
	Девятый день													
	Завтрак													
9	Оладьи с маслом	200	9,94	10,48	42,78	207,25	0,24	0	0,02		117,3	5,25	278	90
3	Чай с молоком	200	0,2	0	14	28	0	0	0		6	0,4	0	0
1	Батон с джемом	50/10	3,85	9,4	26,8	202	0	0	59		1	0	2	0
			13,99	19,88	83,58	437,25	0,24	0	59,02	0	124,3	5,65	280	90
	Обед													
3	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	2,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0		24,28	1,08	44	30,8
9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	15,7	16,99	148,5	0,15	12,3	4,95		31,9	1,61	129,96	40,01
8	Пюре из гороха с маслом	180	11,4	7,88	25,68	204	0,56	0	24		187,88	34,03	137	6,7
6	Котлета мясная	100	18,03	13,41	18,05	267	0,05	2,5	0,01	0	54,6	21,2	90	1,5
9	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0		12	0,8	2,4	0
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	51,24	230	0,09	0	0		17,7	1,47		
	Сушки простые	30	3,3	0,39	21,9	99								
	С-витаминизация													
			36	37,47	157,45	1201,78	0,92	21,1	28,96	0	328,36	60,19	403,36	79,01
			49,99	57,35	241,03	1639,03	1,16	21,1	87,98	0	452,66	65,84	683,36	169,01
	Десятый день													
	Завтрак													
7	Каша пшеничная на молоке	200	7,43	12,57	57,59	280	1,67	12	7,43		46,93	0,05	0,19	2,83
4	Кисель из яблок	200	0,2	0	32,6	112	0	0	0		18	4,29	0,6	0
	Батон с маслом	50/10	3,10	0,2	20,1	94,7								
	С-витаминизация													
			10,73	12,77	110,29	486,70	1,67	12,00	7,43	0,00	64,93	4,34	0,79	2,83
	Обед													
3	Салат из свежих огурцов	120	4,75	9,79	2,38	67,3	0,11	11	0,68		21,45	0,68	17,84	20,8
1	Суп крестьянский с мясом	250	12,99	22,54	10,53	112,56	0,08	0,04	1,28		30,09	0,38	18,19	6,78
8	Макаронные изделия	180	6,62	5,42	31,73	189,14	0,07	0	25,2		26,93	1,33	44,6	25,2

45	Рыба припущенная	100	14,54	7,21	22,31	259,2	0,09	0,35	7,5		16,88	0,71	23,85	13
59	Какао с молоком	200	6,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	0,56	90	14
	Хлеб ржаной/пшеничный	60/40	5,90	1,38	51,24	230	0,09	0	0		10,62	1,47		
			40,12	46,39	136,35	1106,28	0,48	12,69	34,67	0,00	131,48	4,54	300,79	79,78
			50,85	59,16	246,64	1592,98	2,15	24,69	42,10	0,00	208,89	9,88	384,38	82,61

НАЛЬЧУЛТОР



М.Ю. СИМРАНОВ