

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ 2016 - 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Омлет смешанный с мясными продуктами № 221 сб.2014г.	120/5	13,2	18,5	1,7	226	70,36	2,34	0,05	0,32	0,14
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10 сб.2014г.	80	1,9	5,7	7,3	88	42,53	17,13	0,03	0,04	36,6
Суп картофельный с макаронными изделиями № 59 сб. 2014г.	250	2,7	2,5	18,8	111	13,38	0,86	0,08	0,05	6,60
Фрикадельки мясные №103 сб.2014г.	80/30	11,3	9,3	8,2	162	23,84	0,92	0,04	0,10	0,02
Каша рисовая рассыпчатая №176 сб.2014г.	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	0,62	0,04	0,03	0,00
Компот из свежих плодов №294 сб.2014г.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,6
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-

1 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 12-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Омлет смешанный с мясными продуктами № 221 сб.2014г.	150/8	16,5	24,5	2,2	295	88,16	2,93	0,07	0,41	0,18
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10 сб.2014г.	100	2,3	7,2	9,1	110	53,16	0,71	0,04		
Суп картофельный с макаронными изделиями № 59 сб. 2014г.	300	3,2	3,0	22,6	133	16,05	1,03	0,10	0,06	7,92
Фрикадельки мясные №103 сб.2014г.	100/40	14,1	11,8	10,4	205	31,08	1,15	0,06	0,13	0,03
Каша рисовая рассыпчатая №176 сб.2014г.	250/7	6,0	6,5	61,3	334	7,62	0,86	0,06	0,04	0,00
Компот из свежих плодов №294 сб.2014г.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,80	0,01	0,01	1,6
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Каша из смеси круп (гречневая, овсяная) с изюмом вязкая №188 сб.2014г.	180/5	9,2	10,7	35,3	274	164,70	2,18	0,20	0,25	0,63
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб. 2014г.	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	0,68	0,05	0,06	0,07
Какао с молоком (1 вариант) №288 сб.2014г.	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	0,57	0,03	0,12	0,52
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед Винегрет овощной №42 сб.2014г.	80	1,0	1,9	5,7	44	18,59	0,54	0,03	0,02	4,14
Суп картофельный с лапшой домашней № 60 сб.2014г.	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	0,85	0,08	0,06	6,60
Рыба, запеченная с картофелем №90 сб.2014г.	265	23,6	17,9	20,0	338	65,72	1,44	0,17	0,19	0,79
Компот из смеси сухофруктов №293 сб.2014г.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

2 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Каша из смеси круп (гречневая, овсяная) с изюмом вязкая №188 сб.2014г.	250/7	12,8	14,9	49,1	381	228,75	3,03	0,27	0,35	0,88
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб. 2014г.	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	212,34	1,15	0,09	0,11	0,14
Какао с молоком (1 вариант) №288 сб.2014г.	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	0,57	0,03	0,12	0,52
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед Винегрет овощной №42 сб.2014г.	100	1,3	2,3	7,2	54	23,23	0,67	0,03	0,03	5,18
Суп картофельный с лапшой домашней № 60 сб. 2014г.	300	3,4	3,3	21,4	131	17,74	1,03	0,10	0,07	7,92
Рыба, запеченная с картофелем №90 сб.2014г.	265	23,6	17,9	20,0	338	65,72	1,44	0,17	0,19	0,79
Компот из смеси сухофруктов №293 сб.2014г.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Запеканка из творога №223 сб.2014г.	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	0,80	0,07	0,40	0,54
Чай сахаром № 282 сб. 2014 г.	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-
Обед Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком №20 сб.2014г.	80	1,2	5,3	3,8	68	19,18	0,45	0,05	0,05	3,09
Суп картофельный с крупой №61 сб.2014г.	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	0,91	0,08	0,06	7,0
Сардельки отварные № 124 сб.2014г.	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	0,75	0,01	0,04	0,00
Макароны, отварные с овощами №217 сб.2014г..	180	5,2	7,6	28,1	204	17,98	0,88	0,06	0,04	0,89
Соус сметанный №234 сб.2014г.	30	0,2	1,0	1,4	16	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00
Напиток «Валетек» №300 сб.2014г.	200	0	0	16,9	64	-	-	0,22	0,27	8,0
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	0,02	0,03	5

3 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Запеканка из творога №223 сб.2014г.	150/20	26,4	19,0	33,8	408	266,71	0,80	0,07	0,40	0,54
Чай сахаром № 282 сб. 2014 г.	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-
Обед Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком №20 сб.2014г.	100	1,6	6,7	4,7	85	23,97	0,56	0,07	0,06	3,86
Суп картофельный с крупой №61 сб.2014г.	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	0,91	0,08	0,06	7,0
Сардельки отварные № 124 сб.2014г.	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	1,61	0,02	0,08	0,00
Макароны, отварные с овощами №217 сб.2014г..	230	6,6	9,7	35,9	260	22,97	1,12	0,07	0,05	1,13
Соус сметанный №234 сб.2014г.	30	0,2	1,0	1,4	16	0,36	0,02	0,00	0,00	0,00
Напиток «Валетек» №300 сб.2014г.	200	0	0	16,9	64	-	-	0,22	0,27	8,0
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,6	188	18,4	1,6	0,12	0,04	-
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	0,02	0,03	5

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями №78 сб.2014г.	250	5,5	5,2	19,9	148	135,61	0,39	0,06	0,16	0,65
Кефир № 249 сб.2014г.	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	0,20	0,06	0,33	1,37
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб.2014г.	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	0,68	0,05	0,06	0,07
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед Салат витаминный №21 сб.2014г.	80	1,3	3,6	8,9	72	30,82	0,77	0,02	0,03	11,10
Щи из свежей капусты с картофелем №53 Сб.2014г.	250/10	1,7	5,6	8,4	91	31,82	0,70	0,05	0,04	12,0
Куры отварные №125 сб.2014г.	60	15,0	12,6	0,2	174	12,33	1,18	0,03	0,08	0,57
Морковь, тушенная с рисом №144 сб.2014г.	180	3,1	8,7	29,4	209	26,62	0,88	0,06	0,07	1,96
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

4 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями №78 сб.2014г.	300	6,6	6,2	23,8	148	162,73	0,48	0,07	0,19	0,78
Кефир № 249 сб.2014г.	200	5,7	6,3	7,8	114	235,2	0,20	0,06	0,33	1,37
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб.2014г.	50/20	9,2	11,6	24,2	242	212,34	1,15	0,09	0,11	0,140
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед Салат витаминный №21 сб.2014г.	100	1,6	4,6	11,1	90	38,53	0,96	0,03	0,04	13,88
Щи из свежей капусты с картофелем №53 Сб.2014г.	300/12	2,1	6,7	10,1	110	31,82	0,70	0,05	0,04	12,0
Куры отварные №125 сб.2014г.	80	20,0	16,8	0,3	232	16,44	1,58	0,05	0,11	0,76
Морковь, тушенная с рисом №144 сб.2014г.	180	3,1	8,7	29,4	209	26,62	0,88	0,06	0,07	1,96
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая №196 сб.2014г.	180/5	7,2	8,5	25,5	209	118,49	1,94	0,18	0,17	0,46
Кофейный напиток на молоке № 286 сб.2014г.(1 вариант)	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-
Печенье сахарное	75	5,55	7,05	54,83	305	19,5	1,05	0,09	0,04	-
Обед Салат из свеклы с яблоками №27 сб.2014г.	80	0,7	4,0	5,9	62	18,32	1,04	0,01	0,02	3,16
Куллама (мясо с салмой) №75 сб.2014г.	250	14,0	15,4	30,8	320	34,38	2,01	0,09	0,12	1,68
Картофельное пюре № 138 сб.2014г.	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	1,24	0,14	0,12	12,45
Компот из свежих плодов № 294, сб. 2014 г.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60

5 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшеница) молочная жидкая №196 сб.2014г.	250/7	9,9	11,9	35,4	290	164,57	2,69	0,25	0,24	0,63
Кофейный напиток на молоке № 286 сб.2014г.(1 вариант)	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Печенье сахарное	75	5,55	7,05	54,83	305	19,5	1,05	0,09	0,04	-
Обед Салат из свеклы с яблоками №27 сб.2014г.	100	0,8	5,1	7,4	78	22,90	1,29	0,02	0,02	3,94
Куллама (мясо с салмой) №75 сб.2014г.	300	16,8	18,5	37,0	387	41,26	2,41	0,11	0,14	2,02
Картофельное пюре № 138 сб.2014г.	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
Компот из свежих плодов № 294, сб. 2014 г.	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Запеканка из творога с морковью №229 сб. 2014г.	180/30	24,9	18,8	42,7	438	310,99	1,05	0,10	0,47	1,77
Чай с сахаром №282 сб.2014г.	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-
Обед Салат «Здоровье» №34 сб.2014г.	80	1,2	4,1	5,8	64	19,95	0,66	0,04	0,04	5,39
Суп картофельный с крупой №61 сб.2014г.	250	2,6	2,5	19,3	112	15,49	0,91	0,08	0,06	7,0
Сардельки отварные №124 сб.2014г.	47/2	4,7	9,9	0,4	110	10,76	0,75	0,01	0,04	0,00
Макаронные изделия отварные №211 сб.2014г.	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	0,92	0,07	0,02	0,00
Соус белый основной №237 сб.2014г.	30	5,6	5,2	1,1	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок персиковый	200	0,6	-	33	136	10	0,4	0,04	0,08	12
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

6 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Запеканка из творога с морковью №229 сб. 2014г.	230/50	32,6	24,9	60,9	596	432,47	1,36	0,13	0,65	2,38
Чай с сахаром №282 сб.2014г.	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-
Обед Салат «Здоровье» №34 сб.2014г.	100	1,5	5,1	7,2	80	24,94	0,83	0,05	0,05	6,73
Суп картофельный с крупой №61 сб.2014г.	300	3,2	3,0	23,2	135	18,58	1,10	0,10	0,07	8,4
Сардельки отварные №124 сб.2014г.	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	1,61	0,02	0,08	0,00
Макаронные изделия отварные №211 сб.2014г.	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	0,92	0,07	0,02	0,00
Соус белый основной №237 сб.2014г.	30	5,6	5,2	1,1	74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сок персиковый	200	0,6	-	33	136	10	0,4	0,04	0,08	12
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Каша пшенная молочная жидкая № 193 сб.2014г.	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	1,03	0,16	0,14	0,46
Кофейный напиток на молоке № 286 сб.2014г. (1 вариант)	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Баранки сдобные	75	6,2	6,0	45,3	45,3	14,25	0,98	0,09	0,02	-
Обед Салат из моркови №17 сб.2014г.	80	0,8	3,6	11,6	80	16,56	0,44	0,03	0,04	1,38
Уха рыбацкая №70 сб.2014г.	250/30	8,6	4,0	12,1	120	16,61	0,87	0,11	0,09	6,67
Рагу овощное с мясом №118 сб.2014г.	200	14,3	17,3	14,0	269	34,60	2,54	0,09	0,13	10,52
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	0,02	0,03	5,0

7 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак Каша пшенная молочная жидкая № 193 сб.2014г.	250/7	9,1	11,1	42,6	307	157,56	1,43	0,22	0,19	0,64
Кофейный напиток на молоке № 286 сб.2014г. (1 вариант)	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Баранки сдобные	75	6,2	6,0	45,3	45,3	14,25	0,98	0,09	0,02	-
Обед Салат из моркови №17 сб.2014г.	100	1,1	4,5	14,5	100	20,70	0,55	0,04	0,05	1,72
Уха рыбацкая №70 сб.2014г.	300/35	10,1	4,8	14,6	143	19,73	1,04	0,13	0,10	8,00
Рагу овощное с мясом №118 сб.2014г.	250	17,9	21,6	17,5	337	43,25	3,17	0,12	0,17	13,15
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	19	2,3	0,02	0,03	5,0

8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями №78 сб.2014г.	250	5,5	5,2	19,9	148	135,61	0,39	0,06	0,16	0,65
Йогурт плодово – ягодный, 1,5%	200	8	3,0	28,6	180	224	0,2	0,06	0,30	1,0
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб.2014г.	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	0,68	0,05	0,06	0,07
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед										
Салат из белокочанной капусты с яблоками №8 сб.2014г.	80	1,5	3,7	7,7	69	37,80	0,86	0,02	0,03	15,64
Суп из овощей №67 сб.2014г.	250	1,8	4,2	10,7	88	21,34	0,75	0,07	0,05	8,52
Плов из курицы №131 сб.2014г.	180	17,1	21,4	28,4	377	18,39	1,54	0,05	0,08	0,55
Компот из смеси сухофруктов №293 сб.2014г.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

8 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак										
Суп молочный с макаронными изделиями №78 сб.2014г.	300	6,6	6,2	23,8	178	162,73	0,48	0,07	0,19	0,78
Йогурт плодово – ягодный, 1,5%	200	8	3,0	28,6	180	224	0,2	0,06	0,30	1,0
Бутерброд с маслом и сыром №2 сб.2014г.	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	212,34	1,15	0,09	0,11	0,14
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
Обед										
Салат из белокочанной капусты с яблоками №8 сб.2014г.	100	1,8	4,6	9,6	87	47,25	1,07	0,03	0,04	19,55
Суп из овощей №67 сб.2014г.	250	2,2	5,0	12,8	106	25,61	0,90	0,09	0,06	10,22
Плов из курицы №131 сб.2014г.	250	23,0	29,2	40,2	519	25,19	2,10	0,07	0,11	0,76
Компот из смеси сухофруктов №293 сб.2014г.	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Драчена № 222 сб.2014г.	120	13,0	16,6	6,5	227	79,92	2,20	0,06	0,38	0,16
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	60	4,74	0,6	28,98	141	13,8	1,2	0,09	0,09	-
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед Салат из свеклы с изюмом №26 сб.2014г.	80	1,0	4,6	9,6	82	19,21	0,72	0,01	0,02	0,52
Суп картофельный с лапшой домашней № 60 сб.2014г.	250	2,8	2,7	17,9	109	14,78	0,85	0,08	0,06	6,60
Котлеты №98 сб.2014г (с соусом сметанный)	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	1,48	0,07	0,12	0,29
Картофельное пюре № 138 сб.2014г.	180	3,7	5,9	24,0	166	42,72	1,24	0,14	0,12	12,45
Кисель из концентрата «Валетек» №310 сб.2014г.	200	0,0	0,0	23,9	93	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-

9 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак Драчена № 222 сб.2014г.	150	16,3	20,7	8,1	284	99,9	2,75	0,08	0,48	0,19
Чай с молоком и сахаром №283 сб.2014г.	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед Салат из свеклы с изюмом №26 сб.2014г.	100	1,2	5,8	12,0	103	24,02	0,9	0,01	0,02	0,65
Суп картофельный с лапшой домашней № 60 сб. 2014г.	300	3,4	3,3	21,4	131	17,74	1,03	0,10	0,07	7,92
Котлеты №98 сб.2014г (с соусом сметанный)	120	18,0	14,7	9,6	243	45,83	1,62	0,08	0,19	0,66
Картофельное пюре № 138 сб.2014г.	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
Кисель из концентрата «Валетек» №310 сб.2014г.	200	0,0	0,0	23,9	93	0,00	0,00	0,38	0,43	25,0
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 7-11 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
Завтрак										
Каша молочная «Дружба» № 195 сб. 2014г.	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	0,71	0,10	0,14	0,47
Какао с молоком № 288 сб.2014г.	200	3,3	3,1	13,6	94	108,37	0,57	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Пряники заварные	50	2,9	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0,01	-
Обед										
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10 сб.2014г.	80	1,9	5,7	7,3	88	42,53	0,57	0,03	0,04	36,60
Рассольник ленинградский №54 сб.2014г.	250/10	2,1	5,2	15,4	119	15,05	0,84	0,08	0,05	6,7
Рагу овощное с мясом №118 сб. 2014г.	200	14,3	17,3	14,0	269	34,60	3,17	0,12	0,17	13,15
Сок плодово - ягодный (персиковый)	200	0,6	-	33	136	10	0,4	0,04	0,08	12
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60

10 день

Наименование изделий (блюд)	Выход, г 11-18 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак										
Каша молочная «Дружба» № 195 сб. 2014г.	250/7	7,7	10,6	41,0	291	156,08	0,99	0,14	0,19	0,66
Какао с молоком № 288 сб.2014г.	200	3,3	3,1	13,6	94	108,37	0,57	0,03	0,12	0,52
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Пряники заварные	75	4,4	3,5	56,2	274	8,25	0,6	0,06	0,015	-
Обед										
Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы №10 сб.2014г.	100	2,3	7,2	9,1	110	53,16	0,71	0,04	0,05	45,75
Рассольник ленинградский №54 сб.2014г.	300/12	2,6	6,2	18,5	142	18,06	1,01	0,09	0,06	8,04
Рагу овощное с мясом №118 сб. 2014г.	250	17,9	21,6	17,5	337	43,25	3,17	0,12	0,17	13,15
Сок плодово - ягодный (персиковый)	200	0,6	-	33	136	10	0,4	0,04	0,08	12
Хлеб пшеничный 1с	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	1,6	0,12	0,12	-
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60

Согласовано
Начальник ТО «Управления Федеральной Службы по надзору
в сфере защиты Потребителей и благополучия человека по РБ
в Дуванском, Белокатайском, Кигинском, Мечетлинском
и Салаватском районах

_____ / Гималетдинов Э. Г./

«__» _____ 2016 год

Утверждено:
Начальник МКУ Отдел образования администрации
МР Кигинский район РБ

_____ / Хадыев И. С./

«__» _____ 2016 год

Примерное 10 дневное меню
для организации питания обучающихся
общеобразовательных учреждений
МР Кигинского района РБ
(осенне-зимний период 2016 -2017 учебный год)

I. С - витаминизация третьих блюд.

II. Использована литература:

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа 2010год.

2.Дополнения к сборнику технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа 2012 год.

3.Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа 2014 год.