

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач
по Лискинскому, Вохомскому,
Каменскому, Каширскому, Ступинскому районам
Московской области
В.И. Ауприянов



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель отдела образования
Снегирева Л.П.



Примерное десятидневное меню для организации питания школьников общеобразовательных учреждений Каширского муниципального района в 2015/2016 учебном году

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества				
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ															
завтрак															
11/94	каша пшенная молочная	250	9,23	13,15	36,1	299,65	0,13	5,13	0,3	0,025	245,38	252,5	27,78	1,15	
	масло сливочное	7	0,6	5,76	0,9	748,5	0	0	0,04	0	0	0	0	0	
	батон	50	7,7	2,67	53,2	267,63	0,16	0	0	1,5	26	2,3	17,0	1,6	
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2	
	ИТОГО		22,9	27,98	11,6	1480,58	0,33	6,33	0,38	1,545	366,54	271,74	72,78	2,95	
обед															
10/87	винегрет	120	3,91	7,3	27,6	130,13	0,69	16,58	0	8,1	91,05	181,56	26,2	1,35	
2/22	суп картофельный на мясном бульоне	280	27,23	28,5	44,38	118,9	0,18	14,65	0,1	0,125	77,6	316,25	75,43	1,43	
13/111	тефтели	100	17,64	21,49	16,47	161,85	0,05	0,8	0,01	0,5	19,03	236,0	31,22	1,99	
1/7	картофельное пюре	180	18,61	4,08	32,0	122,184	0,126	3,77	0,1	1,152	84,1	242,2	51,41	0,89	
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3	
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	10,8	0	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14	

78,13	ИТОГО	237,71	831,06	416,77	237,71	831,06	416,77	1,06	46,67,06	0,22	12,1	416,78	1122,7	267,06	10,1
ПОЛДНИК															
3,0	сок фруктовый	200	94,0	0,2	42,0	94,0	160,0	0,02	4,06,4	0,76	0,02	160,0	190,0	26,4	3,0
3/38	кондитерское изделие	80	364,0	3,0	88,5	364,0	30,0	0	23,0	0	2,3	30,0	86,18	0	2,0
18,0	ИТОГО	30,5	458,0	3,2	130,5	458,0	190,0	0,02	27,0,4	0,76	2,32	190,0	276,18	26,4	5,0

2 ДЕНЬ

завтрак															
2/16	омлет натуральный	200	182,96	13,1	3,96	182,96	0,05	0,05	4,39	0,29	0,8	242,98	0,23	13,32	1,7
	молоко	200	117,6	6,4	9,4	117,6	0,26	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
3/38	сдоба	80	312,46	3,9	86,11	312,46	0,08	0,08	0,05	0,09	2,3	80,84	86,18	28,85	0,91
	ИТОГО:		613,02	23,4	99,47	613,02	0,39	0,39	35,59	0,42	3,12	563,82	187,41	69,17	2,71

обед

2/21	салат из капусты с огурцами	120	118,02	5,93	8,1	118,02	0,04	0,04	8,98	0	6,25	129,05	220,17	10,63	0,79
5/51	рассольник на мясном бульоне	280	106,1	28,5	42,9	106,1	0,13	0,13	9,7	0,01	1,3	83,4	295,3	41,6	1,17
1/6	котлета мясная	100	127,78	20,78	17,5	127,78	0,06	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
7/66	рис отварной с овощами	180	293,68	6,72	53,8	293,68	0,04	0,04	2,66	0,06	2,0	68,6	121,35	20,48	0,84
	хлеб ржаной	80	186,0	0,4	70,3	186,0	0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
4/44	компот из сухофруктов	200	112,0	0	46,96	112,0	0,02	0,02	10,8	0	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14
	ИТОГО		943,58	62,33	239,56	943,58	0,29	0,29	32,36	0,17	12,37	503,74	1012	188,08	8,18

ПОЛДНИК

	кисломолочный напиток	200	112,8	6,4	8,2	112,8	0,08	0,08	1,4	0,04	0,02	140,0	0,2	28,0	0,2
3/38	пирожок с повидлом	90	311,8	4,68	47,42	311,8	0,08	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО		424,6	11,08	55,62	424,6	0,16	0,16	2,24	0,11	2,32	220,9	86,38	51,28	1,32

3 ДЕНЬ

завтрак															
1/64	салат из свеклы	120	184,8	3,25	32,0	184,8	0,05	0,05	15,68	0	0,075	86,62	0,58	2,3	3,95
2/24	макаронные отварные	180	229,26	6,9	39,35	229,26	0,067	0,067	0	0,050	0,54	23,9	140,7	6,24	0,91
	хлеб пшеничный	50	267,63	2,67	83,2	267,63	0,16	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
2/20	чай с сахаром	200	164,8	6,4	21,4	164,8	0,04	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО		846,49	19,22	175,95	846,49	0,31	0,31	16,88	0,09	2,76	251,68	304,22	83,54	6,66
обед															

салат овощной из моркови	120	5,49	4,6	12,75	156,68	0,03	17,22	0,68	0,5	204,89	226,73	2,0	2,0
пши из свежей капусты на мясном бульоне	280	27,01	28,68	34,23	60,38	0,075	24,68	0,025	1,42	89,75	276,8	42,0	0,77
каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	0,3	142,18	181,05	56,68	1,22
гуляш из отварного мяса	100	25,16	27,42	12,71	148,26	0,03	0,36	0,003	0,57	79,08	221,07	18,89	0,7
хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
кисель фруктовый	200	3,0	0	22,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	0,1
ИТОГО		80,25	69,14	184,95	872,72	0,405	54,94	0,748	5,01	675,9	1051	203,57	7,09
ПОЛДНИК													
оладьи	150	12,32	5,57	90,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
какао	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	1,4	0,02	0,02	220,0	102,7	42,0	0,14
ИТОГО		18,52	11,97	112,36	470,25	0,26	5,08	0,06	4,62	342,1	307,7	96,9	2,87
4 ДЕНЬ													
завтрак													
сырники творожные	200	32,18	2,4	52,8	319,8	0,1	3,4	0,21	2,6	120,1	239,28	83,04	1,29
молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
фрукты (яблоки)	100	0,41	0,0	21,0	46,0	0,01	13,0	0,0	0,03	16	0,3	9	6,2
ИТОГО		38,79	27,8	83,2	483,4	0,37	47,6	0,25	2,65	376,1	340,5	119,04	7,49
обед													
салат из огурцов, помидоров	120	5,97	5,19	35,7	124,94	0,075	21,3	0	0,75	178,2	200,25	40,49	1,13
суп-пюре гороховый	280	38,58	23,72	54,18	137,52	0,3	6,39	0,03	1,71	81,76	403,2	85,83	3,18
рыба тушеная	180	19,47	14,97	16,9	110,21	0,01	4,32	0,01	0,37	98,58	237,8	27,65	0,74
капуста тушеная	180	9,32	15,3	16,8	122,63	0,02	3,4	0,04	2,3	96,87	206,07	22,01	1,24
хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	83,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
ИТОГО		86,44	68,25	218,18	927,73	0,605	36,6	0,12	7,35	596,5	1210,2	250,98	8,09
ПОЛДНИК													
сок фруктовый	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	160,0	190,0	26,4	3,0
кондитерское изделие	80	15,0	3,0	88,5	364,0	0	23,0	0	2,3	30,0	86,18	0	2,0
ИТОГО		18,0	3,2	130,5	458,0	0,02	23,4	0,76	2,32	190,0	276,18	26,4	5,0
5 ДЕНЬ													

завтрак														
13/108	каша овсяная молочная	250	9,99	13,5	33,96	324,3	0,15	1,35	0,3	0,3	286,23	0,51	28,04	1,35
1/2	какао	200	6,2	6,4	22,36	171,84	0,02	1,42	0,02	0,02	220,0	102,7	42,0	0,14
6/56	булгурод с сыром	80	11,63	5,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,1	0,18	9,38	1,79	14,73	1,75
	ИТОГО		27,82	25,64	95,82	877,31	0,58	3,28	0,42	0,5	515,61	105,0	87,77	3,24
обед														
177	суп рыбный	280	48,15	24,1	44,25	202,5	0,12	8,37	0,03	1,1	2,9	398,4	48,36	1,02
1/6	котлета рубленая	100	17,71	20,9	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	12,57	0,94
1/7	пюре картофельное	180	18,61	4,08	32,0	122,18	0,126	3,76	0,108	1,15	84,09	242,4	1,41	0,89
164	салат из свеклы	120	2,82	3,25	32,0	184,8	0,05	15,68	0	0,75	86,62	0,58	51,8	3,95
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
3/34	кисель фруктовый	200	3,0	0	22,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	0,1
	ИТОГО		97,99	52,73	215,99	923,27	0,376	32,03	0,24	5,79	411,3	1015,8	208,14	9,2
ПОЛДНИК														
	молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	печенье	90	11,5	4,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО		17,7	11,08	56,82	429,4	0,34	32,04	0,11	2,32	320,9	187,18	50,28	1,22
6 ДЕНЬ														
завтрак														
7/66	рис отварной	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	0,7	2,0	68,6	121,35	50,35	0,84
14/117	сосиска отварная	100	16,0	19,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
15/123	салат из моркови	120	2,075	4,6	10,63	130,56	0,025	17,22	0	0,05	45,73	0,3	26,9	1,46
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	83,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
	ИТОГО		35,67	39,39	169,15	1119,15	0,27	25,38	0,74	4,29	271,79	284,59	152,25	5,0
обед														
20/156	салат из капусты, моркови с подсолнечным маслом	120	4,56	4,8	10,62	112,56	0,037	32,14	0	0,12	182,93	167,0	35,73	0,73
18/143	борщ со сметаной на курином бульоне	250	27,17	52,17	31,77	107,07	0,07	12,47	0,025	1,2	98,93	329,5	55,97	1,1
19/151	фрикадельки мясные	100	17,04	21,2	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,5	78,82	248,0	28,16	2,29
2/24	макаронны отварные	180	9,95	6,91	39,35	229,26	0,067	0	0,050	0,54	23,98	140,73	26,24	0,91
	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3

компот из сухофруктов	200	0	3,04	0	46,96	112,0	101,0	0,02	0,88,8	0	0,14	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14
ИТОГО	820,3	0	64,08	60,48	204,5	820,13	346,0	0,217	13,27,17	0,105	4,58	346,73	864,9	193,17	8,74	

ПОЛДНИК																
молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	240,0	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1		
кондитерское изделие	80	15,0	3,0	88,5	364,0	30,0	0	23,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0		
ИТОГО	280	21,2	9,4	102,4	481,6	270,0	0,26	54,2	0,04	2,32	270,0	187,18	27,0	8,1		

7 ДЕНЬ																
завтрак																
омлет	200	15,4	16,3	4,95	228,7	0,06	4,39	0,37	1,0	303,7	0,28	29,15	2,1			
салат овощной с растительным маслом	100	1,42	4,6	9,82	125,44	0,037	23,84	0	0,05	52,4	0,68	1,25	2,8			
чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2			
бутерброд с сыром	80	11,63	5,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	9,38	1,79	14,73	1,75			
ИТОГО	580	33,85	33,04	75,67	900,11	0,36	29,96	0,6	1,7	460,64	19,69	73,13	6,85			

обед																
салат овощной с растительным маслом	100	1,71	4,6	11,79	150,53	0,045	28,61	0	0,06	62,88	0,81	1,5	2,8			
суп картофельный на курином бульоне	280	27,23	22,5	44,38	118,9	0,43	14,65	0,1	0,12	77,6	316,25	75,43	1,43			
плов с курицей	200	25,76	21,89	16,82	105,33	0,06	2,9	0,02	1,0	6,5	254,8	32,2	1,64			
хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3			
чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2			
ИТОГО	780	67,8	55,79	164,69	725,56	0,98	47,36	0,16	3,4	344,14	734,8	191,13	8,37			

ПОЛДНИК																
оладьи	150	12,32	5,57	90,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73			
кисломолочный напиток	200	4,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	0,02	140,0	0,2	28,0	0,2			
ИТОГО	350	16,92	11,97	138,2	411,21	0,32	5,08	0,08	4,62	262,1	205,2	82,9	2,92			

8 ДЕНЬ																
завтрак																
каша молочная с вермишелью	200	7,4	12,2	25,16	240,2	0,11	1,0	0,2	0,22	212,0	0,37	22,6	1,0			
пирожок с повидлом	90	11,5	4,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12			
молоко	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	31,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1			

25,1	ИТОГО	669,6	81,98	669,6	0,45	33,04	0,31	2,54	532,9	187,55	72,88	2,22		
обед														
2/2	салат из капусты с огурцами	100	3,8	4,9	8,13	118,03	0,038	8,98	0	2,25	129,05	220,17	10,63	0,79
1/5	щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	23,65	28,68	29,87	52,7	0,065	21,5	0,02	1,24	81,6	241,63	42,0	0,68
13/112	каша гречневая	200	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	0,3	142,18	181,05	56,68	5,22
4/42	гуляш из печени	100	24,6	19,45	18,65	176,99	0,105	1,28	0,04	0,9	112,38	470,31	65,4	0,99
3/34	хлеб ржаной	80	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
	кисель фруктовый	200	3,0	0	22,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО	74,55	61,47	181,91	855,12	0,51	44,44	0,1	6,91	625,21	1259,1	268,71	10,08	
ПОЛДНИК														
	сок фруктовый	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	160,0	190,0	26,4	3,0
3/38	кондитерское изделие	80	15,0	3,0	88,5	364,0	0	23,0	0	2,3	30,0	86,18	0	2,0
	ИТОГО	18,0	3,2	130,5	458,0	0,02	27,0	0,76	2,32	190,0	276,18	26,4	5,0	
9 ДЕНЬ														
завтрак														
2/24	макароны отварные	180	9,95	6,92	39,36	229,26	0,067	0	0,050	0,54	23,99	140,7	26,25	0,91
14/117	сосиска отварная	100	16,0	19,0	0,12	262,48	0	4,3	0	0,02	16,3	0	0	0,9
6/56	бутерброд с сыром	30	11,63	5,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО	42,98	38,06	100,38	1037,71	0,337	6,03	0,28	3,76	544,83	159,43	78,98	3,76	
обед														
164	салат из свеклы	100	2,83	3,25	32,0	184,8	0,05	15,68	0	0,07	86,2	0,58	51,8	3,95
177	суп рыбный	250	41,25	14,1	36,8	168,75	0,1	6,98	0,025	0,93	85,8	331,3	16,7	0,85
7/65	курица отварная	100	21,64	14,46	21,03	130,82	0,07	0,85	0,03	0,57	84,92	243,4	33,6	0,66
1/7	картофельное пюре	180	18,61	4,08	32,0	122,18	0,126	3,76	0,108	1,152	84,09	242,0	51,4	0,89
	хлеб пшеничный	50	7,7	2,67	83,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
4/44	компот из сухофруктов	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	10,8	0	0,02	101,0	0,68	28,8	2,14
	ИТОГО	95,07	48,56	251,99	986,18	0,976	38,07	0,163	5,572	488,01	963,96	219,3	10,09	
ПОЛДНИК														
3/37	икра кабачковая	100	6,13	11,13	13,4	153,13	0,025	8,75	0	0,13	76,25	133,75	8,75	0,87
1/14	яйцо отварное	40	54,0	8,0	4,0	494,0	0,21	0	0,45	0,06	255,0	876,0	22,0	3,1
2/20	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2

