

УТВЕРЖДЕНО:

Начальник отдела по образованию, спорту и
молодежной политике администрации
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области

С. Г. Вамбольт



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО управления Роспотребнадзора
по Волгоградской области
в Палласовском, Старополтавском районах

Н.В. Кобелева

**Примерное 10 –дневное меню для обеспечения двухразовым питанием
обучающихся возрастной группы 12-18 лет (горячие завтраки и обеды)**

учащихся 5-11 классов

общеобразовательных организаций

**Старополтавского муниципального района Волгоградской области
на 2020-2021 учебный год**

№ реп.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
1 ДЕНЬ																					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																					
ЗАВТРАК																					
302	Каша молочная манная	220	4,97	4,48	39,00	216,70	0,088	0,94	0,04	0,792	103,65	112,46	19,60	0,594							
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2							
2	Сыр (российский и др)	15	4,0	4,0	4,1	54,00	0,03	0	0	0,18	5,85	41,7	6,68	0,83							
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,02	0,01	0,3	0,66	7,6	0,21	14,1	0,73							
628	Фрукт банан	200	3,00	0,2	43,60	178,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76							
	итого		14,79	17,16	115,76	652,74	0,658	97,11	195,56	5,672	253,02	286,55	482,54	8,614							
ОБЕД																					
20, 70, 51. т.д.)	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5							
138	Суп картофельный с крупой и рыбным филе	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,05	0,80	24,00	66,70	26,65	0,96							
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,07	0,86	17,48	181,89	28,09	2,86							
333	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	243,02	0,024	0	0	5,04	13,44	2,88	38,4	0,90							
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44							
628	Фрукты яблоко	150	0,68	0,90	19,35	90,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19							
	итого		30,80	30,72	123,99	879,29	0,356	47,826	13,083	4,40	131,11	331,78	147,01	9,73							

	ИТОГО	41,365	29,69	144,26	1000,40	0,852	149,876	208,376	5,056	194,478	231,97	535,25	12,25
	Всего	76,215	58,55	213,13	1678,62	0,994	150,982	238,656	6,486	281,248	417,41	622,03	17,42

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)															Минеральные вещества														
			Б	Ж	У	7	8	9		10	11	12	13	14	15	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																								
4 ДЕНЬ																																							
ЗАВТРАК																																							
302	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	6,83	5,81	36,07	223,30	0,044	0,66	0,07	0,066	49,78	0	21,95	1,00																									
693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0	0	0	0	122,00	120,00	18,00	0,60																									
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50																									
2	Хлеб пшеничный в/с	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733																									
	Сыр (российский и др)	20	5,33	5,32	5,47	71,98	0,40	0	0,239	7,78	55,46	8,88	1,104																										
	Итого		19,448	22,688	91,516	628,414	0,503	0,617	0,39	1,012	231	279,677	84,929	3,937																									
ОБЕД																																							
20, 70, 51.	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5																									
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	250	2,40	5,30	15,70	121,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13																									
385	Рыба «Аппетитная» с томатным соусом	100/75	18,55	8,925	9,8	196	0,24	1,54	0,121	0	73,47	67,61	10,56	2,97																									
302	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	0,024	0	0,024	0,23	4,40	59,94	19,46	0,396																									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44																									
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16																									

21	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		31,17	27,285	131,83	904,30	0,466	43,666	13,165	1,33	131,76	258,97	111,37	9,396
	Всего		50,618	49,973	223,346	1532,714	0,969	44,283	13,555	2,342	362,76	538,647	196,299	13,333

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)					Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)															Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	7	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	10	11	12	13	14	15						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
5 ДЕНЬ																												
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																												

ЗАВТРАК

160	Суп молочный с макаронными изделиями	220	6,33	5,73	20,72	159,72	0,22	0,91	4,95	0,066	166,32	0	21,945	0,44	
689	Кофейный (злаковый) напиток с молоком и сахаром	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	
	Булочка «Сластена» со ступенкой	50	4,10	4,55	29,10	157,00	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
628	Фрукт банан	200	3,00	0,2	43,60	178,00	0,48	96,16	195,20	4,00	78,08	5,18	408,16	5,76	
	Итого		16,33	12,99	113,19	608,71	0,84	98,56	200,21	4,806	427,01	186,54	471,65	8,06	
ОБЕД															
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5	
139	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250	5,66	5,46	26,16	167,88	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13	
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,066	0,86	17,49	181,89	28,09	2,86	
302	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	9,15	38,05	220,32	0,0036	0	0	0	23,136	185,89	22,78	1,04	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16	
698	Продукт кисломолочный	180	5,28	4,56	7,2	95,4	0	1,16	0	0	198,00	0	23,10	0,165	

Итого	26,64	34,46	152,30	945,04	197,452	159,796	219,218	16,36	227,43	304,58	686,55	36,03
Всего	41,17	63,138	223,156	1538,384	197,976	160,466	219,628	17,412	361,21	591,257	787,419	40,068

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1		3						В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
2		4																		

7 ДЕНЬ
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 год

ЗАВТРАК																				
№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
469	Фрикадельки мясные в томатном соусе	100/25	28,7	16,00	1,00	263	0,07	0,50	30,00	0,80	20,70	8,36	28,1	3,7						
514	Гороховое пюре со сливочным маслом и луком	230	11,96	10,35	25,07	655	0,26	4,50	40,02	2,35	233	3,45	50,60	3,91						
693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0	0	0	0	122,00	120,00	18,00	0,60						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44						
	Итого		47,674	29,48	66,95	1131,51	0,342	5,006	70,20	3,55	380,26	131,94	105,16	8,65						
	ОБЕД																			
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5						
134	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,02	0	0	4,20	11,20	2,40	32,00	0,75						
492	Плов из птицы	250	18,20	18,50	34,00	385	0,20	1,38	1,38	1,98	64,40	471,50	114,36	4,26						
648	Кисель	200	0,00	0,00	21,1	81,00	0,00	0	0,00	0	14,00	23,00	12,00	0,20						
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733						
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16						
628	Фрукты груша	100	0,78	0,90	22,05	99,9	0	7,50	0	0	17,50	0	18,00	3,46						

ИТОГО	27,848	32,588	132,076	939,564	0,279	37,51	14,28	6,947	127,20	544,517	226,259	11,063
Всего	75,522	62,068	199,026	2071,074	0,621	42,516	84,48	10,497	507,46	676,457	331,419	19,713

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
8 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
302	Каша овсяная молочная	220	6,16	11,44	29,04	253,00	0,07	2,10	0,044	0,68	92,65	112,46	17,82	0,59							
689	Кофейный (эляковый) напиток с молоком и сахаром	200	2,9	2,51	19,77	113,99	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25							
	Булочка «Фантазия»	50	2,20	4,35	25,55	147,70	0,07	0,15	0,0	0,0	14,00	23,00	12,00	0,20							
628	Фрукт банан	200	0,90	1,20	25,80	120,00	0,48	97,6	195,2	4,00	78,08	5,84	405,6	5,76							
	Итого		12,16	19,50	100,16	634,69	0,69	101,34	195,264	4,70	355,13	278,10	469,62	7,80							
ОБЕД																					
20, 70, 51.	Овоши по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свегла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5							
137	Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками	250/30	8,89	6,59	13,50	159,80	0,12	9,70	0,60	0	33,37	36,69	156,00	1,61							
451	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	0,11	0	0,07	0,86	17,49	181,89	28,09	2,86							
332	Отварные макаронные изделия	180	6,12	9,00	34,20	243,02	0,108	4,31	0,036	0,156	31,97	70,44	22,26	0,804							
698	Продукт кислomолочный	180	5,04	7,20	7,56	120,60	0	1,26	0	0	216,00	0	25,20	0,18							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44							
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16							
628	Фрукты яблоко	150	0,68	0,90	19,35	90,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19							
	Итого		43,33	34,57	113,10	957,06	0,46	53,626	13,486	2,056	349,28	361,51	295,29	11,744							

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год

Всего	55,49	54,07	213,26	1591,75	1,15	154,966	208,75	6,756	704,41	639,61	764,91	19,544
-------	-------	-------	--------	---------	------	---------	--------	-------	--------	--------	--------	--------

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
9 ДЕНЬ																		
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 год																		
ЗАВТРАК																		
366	Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/20	22,22	16,06	59,62	466,40	0,132	1,023	0,132	0,88	363,627	497,167	58,83	1,98				
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
1	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,006	77,00	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104,00	22,00	0,50				
	Итого		25,04	24,54	88,626	670,44	0,184	1,029	0,338	1,32	426,027	624,297	101,29	3,12				
ОБЕД																		
139	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5				
139	Суп с фасолью на курином бульоне с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,1	9,4	0,04	3	58,9	1,40	34,00	1,85				
385	Рыба «Аппетитная» с томатным соусом	100/75	18,55	8,925	9,8	196	0,24	1,54	0,121	0	73,47	67,61	10,56	2,97				
302	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	0,022	0	0,022	0,21	4,11	55,94	18,16	0,37				
685	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16				
	Итого		34,97	27,585	138,43	950,30	0,434	42,946	12,963	3,91	167,54	186,48	114,98	10,09				

Всего	60,01	52,125	227,056	1620,74	0,618	43,975	13,301	5,23	593,567	810,777	216,27	13,21
-------	-------	--------	---------	---------	-------	--------	--------	------	---------	---------	--------	-------

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
10 ДЕНЬ																					
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год																					
ЗАВТРАК																					

413	Сосиска отварная для детского питания	100	12	22	0,4	250	0,19	12	00	00	00	51,00	00	00	20,00
333	Макаронные отварные со сливочным маслом	180	10,80	12,34	42,60	334,00	0,053	0,79	0,077	0,19	20,06	0	26,27	1,20	
693	Какао с молоком	200	3,63	2,95	25,82	142,47	0	0	0	0	122,00	120,00	18,00	0,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44	
	Итого		28,71	37,47	83,88	797,51	0,255	12,796	0,257	0,59	197,62	120,13	52,73	22,24	
	ОБЕД														
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5	
140	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13	
488	Птица тушеная в белом соусе	100/75	26,775	21,00	0,35	299,25	0,08	11,28	0,12	0	30,54	15,93	19,48	2,26	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	7,31	46,37	292,50	0,11	4,02	0,036	0,146	29,84	65,74	20,78	0,75	
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16	
628	Фрукты апельсин	200	2,70	0,60	24,30	108,00	0,10	51,12	0	0	103,24	83,50	25,36	0,49	

