

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Краснодарскому краю  
в городе-курорте Анапа, Темрюкском районе

  
« 19 » февраля 2016 г.  
Л.В. Медведева

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления образованием  
администрации муниципального  
образования Темрюкский район

  
« 19 » февраля 2016 г.  
Ю.В. Пишкин

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ № 1 (12-ти дневное) с 7 -10 лет

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах./Под  
ред. Лапшиной В.Т.- М.: «Хлебпродинформ», 2004.- 640 с.  
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник.  
Под ред.Скурихин И.М., Тутельян В.А.-М.:ДеЛи принт, 2008.-276 с.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
	Овощи свежие или квашеные (по сезону)	60	0,6	0,09	1,89	11,4	0,03	10,5	0,0	0,24	11,1	20,4	10,2	0,45
451	Котлета мясная (говядина)	80	12,72	11,52	12,8	209	0,072	0,16	0,03	0,55	32,14	102,4	15,77	1,04
508	Каша гречневая	150	6,15	9,3	38,25	269	0,12	0,05	0	0,26	20,8	120,2	26,5	3,2
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,48	0,00	0,07	2,22	6,58	3,7	0,2
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		25,93	24,09	102,6	752,9	0,329	16,19	0,03	2,01	97,06	319,03	79,15	8,87

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
таб. 8	Икра кабачковая п(ромышленного пр-ва)	60	0,72	2,85	4,62	47	0,07	8,7	0,00	2,1	32	30	15	0,7
371	Рыба припущенная	100	19,8	5,6	0	130	0,1	0,39	10,00	0,3	25,3	240	26,5	0,64
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,11	5,6	0,02	0,19	34,3	74	24,24	0,99
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,56	0,7	9,4	46	0,02	25	0,00	0,174	23	16,6	10,33	1,53
	Итого:		30,91	20,43	76,14	608,9	0,371	41,96	36,02	3,504	235,4	474,05	100,6	5,94

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
97	Сыр российский (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
311	Каша молочная рисовая	200	3,00	7	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		9,68	11,53	71,82	439,9	0,101	3,48	26,02	0,91	152,47	208,12	40,88	2,49

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
таб.8	Нарезка из овощей (по сезону)	60	0,6	0,09	1,89	11,4	0,03	10,5	0,0	0,24	11,1	20,4	10,2	0,45
492	Плов из птицы (цыпленок)	250	18,5	18,5	34,0	385	0,07	0,32	0,05	0,57	41,92	182,2	360,1	2,26
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,56	0,7	9,4	46	0,02	25	0,00	0,174	23	16,6	10,33	1,53
	Итого:		24,82	20,07	90,71	661,9	0,207	39,82	0,05	1,874	106,82	288,65	403,6	8,22

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
таб.8	Овощи свежие или квашеные (по сезону)	60	0,6	0,09	1,89	11,4	0,03	10,5	0,0	0,24	11,1	20,4	10,2	0,45
374	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,6	6,3	5,6	112	0,01	5,86	0,01	3	25,75	115,6	32,57	0,86
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	0,11	5,6	0,02	0,19	34,3	74	24,24	0,99
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,56	0,7	9,4	46	0,02	25	0,00	0,174	23	16,6	10,33	1,53
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
таб.8	Нарезка из овощей (по сезону)	60	0,6	0,09	1,89	11,4	0,03	10,5	0,0	0,24	11,1	20,4	10,2	0,45
489	Рагу из птицы	250	15,0	14,9	20,78	290	0,35	18,57	0,13	7,95	62,44	200,05	45,28	2,21
639	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	114	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,56	0,7	9,4	46	0,02	25	0,00	0,174	23	16,6	10,33	1,53
	Итого:		20,88	16,27	85,18	588,9	0,477	54,22	0,14	10,73	169,79	310,81	87,65	6,96

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Ккал								
366	Запеканка из творога со сметаной (т/обр.)	150/20	22,5	19,95	20,55	321	0,06	0,46	0,07	0,45	200,4	245,4	33,08	0,68
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
1	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,1	9	10,8	115	0,4	0,56	0	0,48	9,6	20,4	7,6	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		29,85	34,2	71,8	666	0,52	1,34	0,09	1,23	351,1	419,5	67,5	2,42

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
78	Икра свекольная	60	1,44	4,56	0,78	79	0,02	10,02	0,01	0,04	15,46	17,34	10,86	0,53
437	Гуляш (говядина)	50/50	13,9	7,9	4	132	0,09	1,68	0,07	1,101	14,0	233,2	26,6	1,98
516	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	245	0,06	0	0	0,02	10	36	9	0,9
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Итого:		24,8	22,14	79,2	641,5	0,237	13,9	0,08	1,851	72,26	349,99	67,44	5,39

День: суббота

Итого:		19,63	14,42	91,9	574,9	0,247	47,11	0,04	5,974	167,4	300,36	99,18	6,6
--------	--	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	--------	-------	-----

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
413	Сосиска отварная	80	8,96	18,88	1,28	212,8	0,032	0	0	0,32	28,32	116,6	14,08	1,44
508	Каша гречневая	150	6,15	9,3	38,25	269	0,12	0,05	0	0,26	20,8	120,2	26,5	3,2
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,48	0	0,07	2,22	6,58	3,7	0,2
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Сок фруктовый (промышленного пр-ва)	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
	Итого:		21,57	31,36	89,15	745,3	0,259	5,53	0,00	1,54	82,14	312,83	67,26	8,82

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
224	Рагу овощное	150	3	12,45	17,25	188	0,12	12,45	0,00	0,14	58,35	120	42	1,14
451	Биточки мясные (говядина)	80	12,72	11,52	12,8	209	0,072	0,16	0,03	0,55	32,14	102,4	15,77	1,04
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
631	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	46,6	182	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	14	12,6	0,65
	Итого:		20,48	24,55	101,9	706,5	0,289	16,21	0,17	1,58	128,79	291,85	85,35	4,01

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
79	Икра овощная закусочная	60	1,08	3,12	5,16	54	0,05	4,02	0,02	0,92	28,63	18,06	25,29	0,73
340	Омлет натуральный	150	15,0	25,05	2,85	298,5	0,15	0,0	0,00	1,02	79,1	0,4	1,22	0,32
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	0,32	0,02	0,02	131,7	122,3	17,02	0,66
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0,0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0,0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Кондитерские изделия (без крема)	30	2,2	2,89	22,2	125,1	0,07	0,0	0,01	0,05	28,97	77,14	19,97	2,1

Итого:			27,34	36,64	87,93	795,1	0,367	4,34	0,05	2,7	285,2	273,35	78,48	4,99
--------	--	--	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-----	-------	--------	-------	------

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

Возрастная категория: с 7 -10 лет

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe(мкг)
<b>ЗАВТРАК</b>														
97	Сыр (порциями)	10	2,32	3,95	0	36,4	0,004	0,07	26,00	0,05	88	50	3,5	0,1
311	Каша молочная пшенная	200	5,80	9,2	31,8	240	0,130	0,29	0,02	0,17	111,20	145,00	35,59	2,490
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	0	2,2	0,00	0	16	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,33	17,27	87,5	0,037	0	0	0,41	7,4	24,05	5,18	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,35	0,25	7,95	40	0,03	0	0	0,28	9,4	31,4	9,8	0,78
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,56	0,7	9,4	46	0,02	25	0,00	0,174	23	16,6	10,33	1,53
	Итого:		13,04	14,43	81,42	507,9	0,221	27,56	26,02	1,084	255	275,05	70,4	6,1

Примечание: согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4. 2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после охлаждения до 15С ( для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед раздачей. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог



Г.Н. Никитенко