

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Ульяновской области
в Кузоватовском районе

И.В.Поверинова

«12» 09 2019 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Репьёвская СШ»

Фролова

М.В.Фролова

«10» 09



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕПЬЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.Ф.КАРПОВА»

Примерное 10 дневное меню горячего питания
для учащихся 1 – 4 классов.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюд (масса пор- ции)	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины		
			б	ж	у	ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1 день													
Завтрак:													
302	Каша геркулесовая молочная	200	6,43	8,19	28,13	215,5	139,38	46,96	179,88	0,63	0,18	1,0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Сок	200				60,0							
Всего в завтрак:			9,47	8,67	61,07	367,1	147,38	59,36	219,08	1,35	0,18	1,0	0,03
Обед:													
23	Салат из помидор	80	0,36	3,0	3,52	55,16	10,31	8,53	21,73	1,1	0,07	30,6	0,03
83	Борщ на мясном бульоне	220	5,9	5,99	13,83	137,79	38,11	28,21	89,74	1,97	0,1	22,16	
202	Отварные макароны	150	4,03	3,44	26,12	154,65	12,75	12,38	36,38	0,56			0,02
260	Гуляш мясной	80	9,72	9,2	4,23	140,44	8,0	13,62	88,09	1,2	0,04	1,58	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
	Напиток лимонный	200				85,0							
Всего в обед:			25,25	22,59	104,78	736,64	94,75	86,68	310,06	7,2	0,26	74,34	0,06
Всего в день:			34,72	31,26	165,85	1103,74	154,11	146,04	529,14	8,55	0,44	75,34	0,09
2 день													
Завтрак:													
223/ 326	Творожная запеканка с молочным соусом	200/ 50	17,65	8,77	27,19	284,19	204,33	11,73	196,8	0,32	0,09	0,5	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
Всего в завтрак:			20,69	9,25	60,13	497,79	332,33	38,13	164,07	1,14	0,09	0,5	0,03
Обед:													
45	Салат из капусты	80	1,08	3,0	4,53	63,24	36,62	11,73	25,69	0,24	0,04	22,08	
97	Суп картофельный	220	4,97	5,2	16,57	134,87	14,79	29,94	102,19	1,89	0,13	2,0	
199	Гороховое пюре	180	14,49	1,01	32,0	197,82	39,69	67,41	232,47	2,88	0,42	2,46	
234	Котлеты рыбные	90	16,9	18,22	12,4	159,95	44,25	20,57	166,16	0,75	0,08	0,97	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
375	Чай с витамином С	200	0,2		14,38	59,59						25,0	
Всего в обед:			42,56	28,39	116,16	779,48	152,63	149,09	594,84	7,02	0,72	47,51	
Всего в день:			63,25	37,64	176,29	1277,27	484,96	187,22	758,9	8,16	0,81	48,01	0,03

3 день													
Завтрак:													
108	Суп с клецками	220	3,22	4,55	22,83	148,53	11,48	9,68	41,4	0,6	0,1	7,31	0,08
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Кисломолочный напиток <i>кефир</i>	200	6,0	6,4	8,0	114,0							
Всего в завтрак:			12,06	11,43	49,39	354,13	19,48	22,08	80,6	1,32	0,1	7,31	0,08
Обед:													
52	Сала из свеклы	80	0,27	3,0	7,08	71,42	19,02	29,38	18,13	0,92	0,02	6,77	
88	Щи	220	5,43	5,2	13,51	127,26	35,78	26,43	95,26	1,63	0,12	34,08	
171	Каша гречневая	160	5,67	1,49	29,25	156,15	24,75	130,95	50,85	0,81	0,23		
290	Куриное филе тушеное	80	14,56	14,72	4,13	192,8	16,0	24,8	78,4	1,44	0,08		
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
350	Кисель	200			18,2	130,5							
Всего в обед:			30,85	25,37	108,45	841,73	112,83	231,0	310,96	6,06	0,5	40,85	
Всего в день:			42,91	36,8	157,84	1195,86	132,31	253,08	391,56	7,38	0,6	48,16	0,08
4 день													
Завтрак:													
302	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	4,19	6,43	28,49	193,58	108,46	22,46	108,92	0,47	0,04		0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
Всего в завтрак:			7,23	6,91	61,43	345,18	116,46	34,86	148,12	1,19	0,04		0,03
Обед:													
85	Салат «витаминный»	80	0,65	3,0	4,69	57,925	20,98	18,88	9,81	0,59	0,02	10,28	
103	Суп-лапша на курином бульоне	220	7,28	6,26	16,06	147,05	21,2	28,05	125,23	1,85	0,15	1,4	
143	Овощное рагу с мясом	230	9,9	7,96	21,52	205,08	56,21	40,36	144,02	3,01	0,17	35,81	0,01
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
349	Компот с витамином С	200	0,32		20,8	85,0	8,3	4,5	5,8	1,11		25,0	
Всего в обед:			23,07	18,18	99,35	658,65	123,97	111,93	353,18	7,82	0,39	67,49	0,01
Всего в день:			30,3	25,09	160,78	1003,83	240,43	146,09	501,3	9,01	0,43	35,81	0,04
5 день													
Завтрак:													
110	Омлет	150	12,06	15,22	2,39	198,28	105,6	18,3	79,55	2,57	0,19	0,45	0,72
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
Всего в завтрак:			15,1	15,7	35,33	411,88	233,6	44,7	213,75	3,39	0,19	0,45	0,72
Обед:													

24	Салат из огурцов и помидор	80	0,65	3,0	3,2	55,5	16,37	13,8	24,34	0,95	0,04	11,94	
106	Уха	220	13,85	6,92	25,62	176,22	33,08	39,75	136,12	1,51	0,12	11,1	
145	Картофель тушеный с курицей	230	17,61	17,8	30,84	357,79	23,44	39,88	158,37	2,49	0,2	15,58	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
375	Чай с витамином С	200	0,2		14,38	59,59							
	Всего в обед:		37,23	28,68	110,32	721,51	90,17	112,87	387,15	6,21	0,41	58,62	0,03
	Всего в день:		52,33	44,38	145,65	1133,39	323,77	157,57	600,9	9,69	0,6	59,07	0,75
6 день													
	Завтрак:												
302	Каша гречневая молочная	200	6,7	8,97	27,85	252,9	178,64	49,9	208,91	0,63	0,53	1,36	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Напиток «Снежок»	200	5,2	6,4	22,0	166,0							
	Всего в завтрак:		14,74	15,85	68,41	510,5	186,64	62,3	248,11	1,35	0,53	1,36	0,03
	Обед:												
74	Икра овощная	80	1,54	4,0	10,7	89,85	45,23	26,38	46,9	1,06	0,12	7,41	
83	Борщ на мясном бульоне	220	6,17	5,78	15,13	146,95	40,09	32,67	110,94	1,98	0,14	39,07	
285	Макаронник с мясом	220	13,99	11,46	45,59	340,63	30,95	40,5	175,61	2,36	0,09	3,18	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
350	Кисель	200			18,2	130,5							
	Всего в обед:		26,62	22,2	125,9	871,53	133,55	118,99	401,77	6,66	0,4	49,66	0,03
	Всего в день:		41,36	38,05	194,31	1382,03	320,19	181,29	649,88	8,01	0,93	51,02	0,06
7 день													
	Завтрак:												
302	Каша геркулесовая молочная	200	6,43	8,19	28,13	215,5	139,38	46,96	179,88	0,63	0,18	1,0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
	Всего в завтрак:		9,47	8,67	61,07	367,1	147,38	59,36	219,08	1,35	0,18	1,0	0,03
	Обед:												
45	Салат из капусты	80	1,08	3,0	4,53	63,24	36,62	11,73	25,69	0,24	0,04	22,08	
108	Суп с клецками	220	3,22	4,55	22,83	148,53	11,48	9,68	41,4	0,6	0,1	7,31	0,08
312	Картофельное пюре	200	20,24	11,25	34,6	275,31	38,0	32,55	85,5	1,6	0,13	13,33	0,06
229	Рыба тушеная	90	15,5	9,9	12,74	135,35	40,81	19,77	151,44	0,59	0,07	0,97	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
	Сок	200				60,0							
	Всего в обед:		43,88	25,35	102,37	846,31	119,02	92,96	349,08	3,49	0,39	43,22	0,14
	Всего в день:		53,35	34,02	163,44	1213,41	266,4	152,32	568,16	4,84	0,57	44,22	0,17

8 день													
Завтрак:													
209	Яйцо вареное	40	5,1	41,6	0,3	123,0	17,2	4,0	73,6	0,84	0,06		0,24
302	Каша пшеничная молочная	200	7,31	8,77	30,44	232,62	176,76	53,82	211,77	0,89	0,07	1,35	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
380	Какао с молоком	200	0,2		14,38	122,0	120,0	14,0	95,0	0,1			0,03
Всего в завтрак:			15,59	50,85	63,68	569,22	321,91	84,22	419,57	2,55	0,13	1,35	0,34
Обед:													
21	Салат из соленых огурцов	80	0,61	3,0	2,92	56,13	33,24	33,6	10,4	1,51	0,02	3,8	
88	Щи на мясном бульоне	220	5,43	5,2	13,51	127,26	35,78	26,43	95,26	1,63	0,12	34,08	
265	Плов с отварным мясом	220	11,28	5,83	50,72	308,75	24,91	37,27	161,34	2,12	0,05	0,97	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
	Йогурт питьевой	200			18,2	130,5							
Всего в обед:			22,54	15,79	120,3	789,37	109,14	114,12	323,0	6,63	0,39	25,33	
Всего в день:			32,89	25,04	183,68	1235,59	413,9	194,34	668,97	8,34	0,46	26,68	0,1
9 день													
Завтрак:													
120	Суп лапша молочная со сливочным маслом	200	5,72	8,48	22,93	195,3	168,12	24,84	145,71	0,41	0,07	1,35	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Кисломолочный напиток <i>Литовская</i>	200	6,0	5,0	8,4	102,6							
Всего в завтрак:			14,56	13,96	49,89	389,5	176,12	37,24	184,91	1,13	0,07	1,35	0,1
Обед:													
67	Винегрет	80	0,62	4,0	6,16	76,6	19,45	26,52	10,82	0,65	1,97	4,12	
102	Суп гороховый	220	8,02	5,5	22,41	190,62	23,29	44,39	136,75	2,53	0,23	2,53	
139	Капуста тушеная	180	3,34	4,57	8,53	90,3	38,84	27,2	57,77	2,84	0,15	50,93	
278	Тефтели мясные	80	15,51	11,11	48,87	239,6	28,1	21,29	120,32	1,63	1,52	0,1	1,78
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
349	Компот с витамином С	200	0,32		20,8	85,0	8,3	4,5	5,8	1,11		25,0	
Всего в обед:			32,73	26,14	143,05	845,72	135,21	143,24	399,78	10,02	3,92	77,68	1,78
Всего в день:			47,29	40,1	192,94	1235,22	311,38	180,48	584,69	11,15	3,99	79,03	1,88
10 день													
Завтрак:													
302	Каша манная молочная	200	6,18	7,44	31,28	222,03	20,96	30,33	107,38	0,54	0,08	0,8	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
379	Кофейный напиток	200	0,2		14,38	60,0							
Всего в завтрак:			9,22	7,92	64,22	373,63	28,96	42,73	146,58	1,26	0,8	0,03	
Обед:													

85	Салат «витаминный»	80	0,65	3,0	4,69	57,925	20,98	18,88	9,81	0,59	0,02	10,28	
106	Уха	250	15,39	7,69	28,47	195,8	36,76	44,17	151,24	1,68	0,13	12,22	
171	Каша гречневая	180	6,3	1,65	32,5	173,5	27,5	145,5	56,5	0,9	0,25		
296	Котлеты куриные	90	37,88	35,25	3,89	484,54	18,73	2,68	272,56	2,13	0,44	0,34	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,48	18,56	91,6	8,0	12,4	39,2	0,72			
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	72,0	9,28	7,04	29,12	0,54	0,05		
	Напиток «Снежок»	200	5,2	6,4	22,0	166,0						25,0	
	Всего в обед:		69,71	49,39	116,96	1218,01	118,5	216,12	553,37	6,47	0,87	42,84	
	Всего в день:		78,93	57,31	181,18	1591,64	147,46	258,85	699,95	7,73	0,95	42,92	0,03
	В среднем за 10 дней:												
	Завтрак:		12,29	1,76	57,44	406,3	169,31	48,1	197,03	1,52	0,15	1,51	0,12
	б : ж : у		1	0,9	4,6								
	Обед:		32,1	29,92	121,41	797,44	117,48	135,18	384,48	6,79	0,81	57,03	0,2
	б : ж : у		1	0,93	3,78								
	В среднем в день:		44,39	40,68	178,85	2083,74	286,79	183,28	581,51	8,31	0,96	58,54	0,32
	б : ж : у		1	0,92	4,02								

Использовано:

1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, ДеЛи принт, 2005 г.