


СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Владимирской области в городе
Гусь-Хрустальный и Гусь-Хрустальном
районе


Н.Н. Холодкова
«14» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник управления
образования администрации
Муниципального образования
города Гусь-Хрустальный


Т.В. Причепа
2020г



Примерное десятидневное меню школьных завтраков.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор ции	Пищевые вещества (г)			Энер Гетическ ая цен ность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	Банан	200	3,0	0,2	18,0	82	0,08	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	Горячий бутерброд с колбасой и сыром	60	7,74	12,38	11,37	196,1	0,06	0,24	0,06	0,799	164,7	135,3	11,4	0,79
'01	Или сосиска запеченная в тесте	100	9,6	14,51	29,96	290,6	0,072			2,01	21,77	117,81	16,86	1,345
'62	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5	0,289	0,8	0,202	1,365	197,1	253,2	68,5	3,055
'62	Кофейный напиток	200	1,81	1,9	22,4	108,3	0,01	0,3	0,015	0,045	62,9	51	5,5	0,232
	ИТОГО		22,45	28,08	90,97	705,9	0,439	21,34	0,517	3,009	462,47	495,5	186,26	5,282
	2 день													
'12	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	10	8,85	9,96	160,4	0,03			0,5	7,4	89,9	16	1,12
'24	Салат из св. капусты или салат из св.капусты с зеленым горошком	100	2,16	5,12	11	93,8	0,06	7,0		2,21	34,2	29,96	17,1	1,54
'72	Котлета рыбная	100	12,6	5,0	14,0	192,2	0,096		0,076	4,244	7,0	24,08	33,86	0,968
'28	Картофельное пюре	200	4,4	10	31,2	201,4	0,214	34,36	0,002	0,354	53,52	130,44	44,81	1,596
	Чай с сахаром	200/15	0,2	7,4	15	58	0,001	0,1			5,25	8,25	4,4	0,865
	Йогурт	1шт	6,25	4,0	106	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	ИТОГО		34,95	35,25	185,66	806,6	0,471	75,16	0,14	8,438	271,24	397,63	132,99	5,604
	3 день													
'24	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
'5	Икра свекольная или салат	100	1,8	7,4	12,4	121,6	0,024	9,26	0,008	0,568	33,2	42,4	34,7	1,2

	3 день													
324	Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
75	Икра свекольная или салат	100	1,8	7,4	12,4	121,6	0,024	9,26	0,008	0,568	33,2	42,4	34,7	1,2
403	Школьный	100	2,41	9,02	8,49	129,5	0,07	8,5	0,046	3,904	29,864	50,13	32,35	1,35
401	Плов из говядины или	250	20,4	23,2	50,6	497,4	0,154	2,54	0,108	5,036	27,74	232,38	32,28	3,41
465	Печень по-строгановски	100/100	28,46	24,06	8,66	366,4	0,12	55,06	12,67	5,25	45,92	427,86	38,6	1,166
642	Рис отварной	200	5,12	7,24	51,5	296,3	0,06		0,064	0,536	19,44	71,64	15,39	1,318
106	Какао с молоком	200	4,9		32,5	190,0	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	5,0	29,3	159,7	0,067			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	3,14	10,3	54,3	0,045				9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		38,06	43,34	135,38	1085,8	0,342	12,4	8,848	8,573	220,57	529,31	121,38	7,274
	ИТОГО		47,34	46,44	115,64	1091,4	0,301	64,92	21,474	9,323	258,19	762,3	136,79	5,874
	4 день													
	Салат из моркови	100	1,2	0,1	13,1	51,6	0,06	4,8	8,64	0,606	49,06	52,82	36,48	1,18
430	Запеканка картофельная с маслом	243/5	20,4	23,2	44,53	464,1	0,415	9,26	0,008	5,546	38,36	306,72	74,39	4,376
460	или котлета из птицы	100	28,46	24,06	8,66	366,4	0,12	54,82	12,67	5,25	45,92	547,86	38,6	1,166
472	Картофельное пюре	200	4,4	7,4	31,1	201,1	0,214	25,773	0,076	0,354	53,52	130,44	44,81	2,394
	Молоко обогащенное	200	0,01	2,0	31,5	118,5	0,07	24,1	0,081	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	Витаминами или сок													
	Булочное изделие													
	«Тонус»	20	1,64	0,8	11,6	60	0,028		0,002	0,629	3,02	15	7,85	0,205
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,3	54,3	0,03			0,44	9	37,2	13,5	0,69
	ИТОГО		25,23	26,4	110,63	748,5	0,603	38,16	8,731	3,602	106,96	449,26	139,34	6,964
	ИТОГО		37,69	33,86	106,26	851,9	0,522	109,49	21,47	8,852	168,06	820,84	148,36	6,148
	5 день													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
393	Колбаса отварная	100	12,8	22,2	1,6	257				0,430	40	169	21	1,7
482	Капуста тушеная	200	4,8	7,2	20,5	165,1	0,15	117,25	0,492	3,23	116,44	83,38	39,82	2,555
629	Чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,01	15,2	59,2	0,004	2,9	0,002		8,05	9,79	5,24	0,907
695	Вагрушка с творогом	75	9,03	5,01	33,8	208,2	0,086	0,137	0,026	2,001	53,23	101,03	14,03	0,661
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	ИТОГО		28,81	35,07	108	788,7	0,116	127,8	0,535	6,641	252,22	412,27	102,04	9,733
	6 день													
62	Горячий бутерброд с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2	0,06	0,34	0,07	0,728	216,7	134,14	10,05	0,49
	Салат из свежей капусты	100	1,5	5,0	9,5	88,3	0,06	39,96		2,21	43,08	29,96	16,42	0,94
310	Рыба жареная или	100	28,2	7,6	4,2	199,1	0,2			4,76	1,08	5,16	43,88	0,963
472	рыбазапеченная в омлете	150	25,5	15,94	4,48	270,4	0,234	0,224	0,24	3,65	60,44	115,48	291,36	2,056
762	Картофельное пюре	200	4,44	7,36	31,1	201,1	0,214	34,36	0,076	0,354	53,52	130,44	44,81	1,596
	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3	0,01	0,03	0,015	0,045	62,9	51	5,5	0,232
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,3	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Йогурт	1 шт.	6,25	4,0	106	61,5	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	ИТОГО		46,63	36,16	194,6	1025,7	0,602	75,44	0,223	9,887	541	502,9	151,66	5,036
	ИТОГО		48,37	44,5	194,88	1097	0,636	75,664	0,463	8,787	600,59	613,22	399,14	6,129

	7 день														
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45	
444	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	5,0	10,4	91,2	0,02	9,6	0,01	2,234	35,6	41,2	41,2	1,4	
469	Птица тушеная в соусе или Бефстроганов из филе птицы	100/100	2,28	3,02	9,22	88,2	0,034	9,3	0,108	2,216	32,8	48,2	33	1,31	
629	Макароны отварные	100/100	27,8	32,9	5,8	430,9	0,117	1,8	0,704	2,775	30,408	349,16	44,22	4,471	
	Чай с лимоном или молочный коктейль	200	25,88	34,56	7,38	438,4	1,18	1,09	0,94	5,646	38,532	312,94	38,42	2,266	
	Булочное изделие «Тонус»	200/7/15	7,0	5,8	47,6	276,6	0,118		0,05	1,592	13,92	60,56	11,09	0,83	
	Хлеб ржаной	1 шт	0,26	0,01	15,2	60,3	0,004	2,9	0,004		8,05	9,79	5,24	0,907	
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32	
		20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46	
	ИТОГО		40,12	44,96	109,1	1010,6	0,639	21,8	0,783	8,081	127,48	526,71	135,75	11,838	
	ИТОГО		38,88	44,64	109,6	1015,4	1,716	20,79	1,117	10,934	132,804	497,49	121,76	9,543	
	8 день														
297	Банан	150	2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9	
	Запеканка из творога со сметаной или пудинг	200/30	33,77	31,2	38,36	592,4	0,127	1,035	0,287	4,416	341,78	468,36	52,77	4,881	
642	Какао с молоком	200/30	29,7	26,4	47	544,3	0,136	0,855	0,259	8,488	297,2	412,2	44,09	2,465	
	Булочное изделие «Тонус»	200	3,34	5,36	25,28	190	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42	
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32	
	ИТОГО		40,9	37,31	87,1	896,3	0,531	16,635	0,497	5,726	492,58	645,76	135,77	6,521	
	ИТОГО		38,39	32,15	95,74	848	0,6	16,455	0,469	9,798	436	589,6	127,09	4,105	
	9 день														
62	Салат из свежей капусты с яблоками	100	6,4	5,2	5,0	90,4	0,048	6,8	0,906	2,164	39,34	27,62	15,54	1,04	
422	Тефтели из говядины или Фрикадельки в соусе	115/75	16,58	25,3	21,39	379,7	0,498	5,52	0,573	6,697	28,233	194,86	30,35	3,492	
463	Каша гречневая	110/75	16,98	21,37	20,58	342,7	0,339	1,62		4,369	19,42	185,56	27,23	2,426	
773	Сок или напиток из шиповника	200	11,7	8,1	57,5	355,8	0,492		0,05	6,308	66,36	276,76	90,77	7,414	
	Хлеб ржаной	200	1,0		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4	
		200	0,8		31,98	125,4	0,03	240	1,34		13,6	4	4	1,4	
		30	2,61	0,3	10,26	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5		
	ИТОГО		38,29	38,9	121,55	992,2	1,123	20,32	4,129	15,829	148,93	572,44	150,16	12,346	
	ИТОГО		38,69	34,97	120,74	955,2	0,964	16,42	3,556	13,501	140,117	563,14	147,04	11,28	
	10 день														
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,37	5,02	9,22	88,2	0,034	9,3	1,108	2,216	32,8	48,2	33	1,33	
394	Сельдь соленая порционная	40	5,16	5,76	0,6	74,8	0,05								
387	Жаркое по-домашнему или Гуляш	300	19,4	24,2	37,2	436,4	0,39	43,24	0,189	4,942	34,34	288,56	65,52	4,126	
472	Картофельное пюре	100/125	31,2	35,4	10,44	484,2	0,132	3,14	0,086	2,902	13,46	171,92	19,64	2,318	
628	Чай с сахаром или Булочка «Веснушка»	200	4,4	7,4	31,2	201,4	0,214	34,36	0,002	0,354	53,52	130,44	44,81	1,596	
112	Хлеб ржаной	200/15	0,2	2,0	15	57,9	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,865	
		50	4,1	0,2	28,9	150	0,07			1,573	7,54	37,52	7,12	0,513	
		20	1,32	1,9	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46	
	ИТОГО		32,46	39,08	97,76	843,5	0,785	52,64	1,298	9,197	85,93	407,33	119,04	7,294	
	ИТОГО		48,66	57,68	102,2	1092,7	0,531	46,9	1,197	7,485	118,57	421,13	117,97	7,082	

