

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУТПП "Школьник"
Гончар О.Ю.



"30" 12 2015 год

Примерное 10-дневное меню по питанию школьников в осенне-зимний период в общеобразовательных учреждениях.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Территориального
отдела управления
Роспотребнадзора по
Владимирской области в
г.Ковров, Ковровском и
Камешковском районах
Репина О.В.

Начальник Управления
образования Администрации
г.Коврова

"30"

2015 год



Павлюк С.Г.



2015 год

Примерное циклическое меню

Рацион: Новый_2016

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8 | Сыр порциями | 20 | 5,2 | 5,36 | | 70,4 | | 0,08 | 0,56 | 0,2 | 0,24 |
| 97 | Каша рисовая молочная | 200 | 9 | 11,09 | 45,99 | 270,9 | | 0,21 | 0,63 | 118,23 | 0,63 |
| 45 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | | | | 2,4 | 0,02 |
| 31 | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,7 | 20,17 | 121 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| 69 | Хлеб пшеничный(батон). | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | 5,7 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 20,33 | 28,27 | 81,71 | 607 | 0,07 | 0,45 | 2,49 | 246,83 | 1,36 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Новый_2016

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 11 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/20 | 15,49 | 20,83 | 22,03 | 436 | 0,08 | 0,29 | 0,49 | 156,75 | 0,91 |
| 10 | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 141. | Пирог с повидлом | 75 | 6,37 | 8,33 | 29,32 | 217 | 0,08 | 0,11 | 20,25 | 41,1 | 1,15 |
| Итого за Завтрак | | | 26,44 | 34,20 | 72,85 | 798,34 | 0,28 | 0,70 | 28,1 | 388,47 | 2,20 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Новый_2016

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из белокочанной капусты и моркови | 100 | 0,93 | 3,07 | 11,63 | 77,87 | 0,02 | 0,02 | 15,12 | 33,18 | 0,38 |
| 293 | Жаркое по домашнему | 220 | 17,2 | 14,33 | 27,63 | 311 | 0,18 | 0,2 | 21,9 | 21,46 | 1,1 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,01 | | 12 | 0,8 |
| 181 | Хлеб ржаной | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,31 | 60,3 | 0,05 | 0,02 | | 10,5 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | | 20,64 | 17,82 | 64,57 | 505,17 | 0,25 | 0,25 | 37,02 | 77,14 | 3,45 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Новый_2016

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 312 | Гуляш из индейки | 70/50 | 17,11 | 15,23 | 13,51 | 191,84 | 0,04 | 0,1 | 0,47 | 24,8 | 2,32 |
| 5 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,85 | 7,65 | 31,2 | 227 | 0,36 | 0,13 | | 0,57 | 0,05 |
| 12 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,01 | | 12 | 0,8 |
| 181 | Хлеб ржаной | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,31 | 60,3 | 0,05 | 0,02 | | 10,5 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | | 25,47 | 23,3 | 70,02 | 535,14 | 0,45 | 0,26 | 0,47 | 47,87 | 4,34 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Новый_2016

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 107 | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,52 | 3,04 | 3,13 | 41 | 0,01 | 0,01 | 2,44 | 17,29 | 0,52 |
| 13,02 | Шницель комбинированный | 80 | 12,71 | 11,91 | 22,86 | 205,67 | 0,04 | 0,08 | | 17,09 | 0,95 |
| 23 | Пюре картофельное | 150 | 2,55 | 7,13 | 15,68 | 155 | 0,14 | 0,11 | 5,13 | 50,9 | 1,08 |
| 30 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 0,2 | 0,04 | 0,8 | 32,4 | 0,74 |
| 181 | Хлеб ржаной | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,31 | 60,3 | 0,05 | 0,02 | | 10,5 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | | 19,13 | 22,5 | 83,94 | 584,97 | 0,44 | 0,26 | 8,37 | 128,18 | 4,46 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Новый_2016

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша пшено рисовая | 150/10 | 8,14 | 5,05 | 21,07 | 178,52 | 0,06 | 0,16 | 0,72 | 147,04 | 0,43 |
| 8 | Сыр порциями | 20 | 5,2 | 5,36 | | 70,4 | | 0,08 | 0,56 | 0,2 | 0,24 |
| 31 | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,7 | 20,17 | 121 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 120,3 | 0,11 |
| 135 | Пирог с яйцом | 75 | 10,03 | 5,74 | 31,74 | 221 | 0,07 | 0,07 | 0,04 | 15,18 | 0,83 |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | 5,7 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 29,42 | 20,72 | 88,4 | 669,52 | 0,2 | 0,47 | 2,62 | 288,42 | 1,97 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Новый_2016

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|-------------|---|---------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 20 | Сосиска отварная | 55 | 7,05 | 13,15 | 16,92 | 143 | 0,1 | 0,08 | | 19,25 | 0,99 |
| 27 | Рагу овощное | 150 | 1,96 | 4,35 | 10,56 | 90 | 0,06 | 0,05 | 8,52 | 37,04 | 0,73 |
| 10 | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 270 | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | 5,7 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 15,84 | 23,41 | 64,4 | 456,94 | 0,31 | 0,44 | 15,88 | 252,61 | 2,22 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Новый_2016

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|------------|-------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из белокочанной капусты и | 100 | 0,93 | 3,07 | 11,63 | 77,87 | 0,02 | 0,02 | 15,12 | 33,18 | 0,38 |
| 42 | Рагу из цыплят | 80/150 | 18,91 | 22,43 | 26,63 | 341,14 | 0,16 | 0,21 | 17 | 33,6 | 2,37 |
| 76 | Сок фруктовый | 200 | 0,32 | 0,02 | 24,38 | 96,76 | 0,04 | 0,06 | 0,28 | 24,68 | 0,88 |
| 270 | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | 5,7 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 22,41 | 26,39 | 78,06 | 594,37 | 0,25 | 0,3 | 32,4 | 97,16 | 3,99 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Новый_2016

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|-------------|-------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 205 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 /50 | 12,30 | 8,62 | 6,41 | 130,04 | 3,18 | 0,08 | 0,96 | 17,70 | 0,47 |
| 18 | Отварной рис | 150 | 6,38 | 6,6 | 33,78 | 208,7 | 0,2 | 0,25 | | 1,14 | 0,45 |
| 30 | Компот из сухофруктов | 200 | 1,04 | | 30,96 | 123 | 0,2 | 0,04 | 0,8 | 32,4 | 0,74 |
| 270 | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | 5,7 | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 21,97 | 16,09 | 86,57 | 540,34 | 3,61 | 0,38 | 1,76 | 56,94 | 2,02 |

МУТПП "Школьник"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Новый_2016

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---|---------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 55 | Салат из белокочанной капусты и моркови | 100 | 0,93 | 3,07 | 11,63 | 77,87 | 0,02 | 0,02 | 15,12 | 33,18 | 0,38 |
| 206 | Запеканка картофельная с мясом | 122/5 | 9,37 | 9,89 | 24,74 | 224,77 | 0,13 | 0,12 | 2,89 | 24,8 | 1,44 |
| 10 | Кофейный напиток | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 181 | Хлеб ржаной | 30 | 2,31 | 0,42 | 11,31 | 60,3 | 0,05 | 0,02 | | 10,5 | 1,17 |
| Итого за Завтрак | | | 17,19 | 18,42 | 69,18 | 508,28 | 0,32 | 0,46 | 25,37 | 259,1 | 3,13 |