

Согласовано
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
РО в г.Новошахтинске, Мясниковского
и Р-Несветайского районов
_____ Кириленко Н.Н.



Примерное десятидневное меню обедов
для питания учащихся (7-11 лет)

№ ре- сбор	Прием пищи Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен. ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		В ₂	С	А	Е	Са	Р	Ж	Mg	Fe
	1-й день														
162	Рассольник Ленинградский	200	2,665	3,612	18,33	117,36		8,404						30,019	1,123
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45		7,5	0,9
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05		0	0		14,80			100,00	1,90
44	Салат из квашенной капусты	20	0,308	1,0	1,914	17,78	0,005	5,28		0,02	9,3	6,2	0,001	3,2	0,11
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		19,393	20,982	113,929	676,67	0,03	13,684	0	0,82	61,2	142,25	0,149	161,569	6,243
	2-ой день														
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06	0,088	8	0,328	0,168	36	108,04		33,33	1,8
466	Биточки из говядины	55	8,074	9,995	9,365	164,16		0,77			13,68			16,18	1,56
525	Пюре картофельное	100	2,1	0,8	14,7	75	0,067	4,93	2,67		36	56		26,67	0,93
71	Винегрет овощной	20	0,2	1,5	1,025	18,5	0,007	1,284	0,049	0,738	6,18	8,57		3,67	0,164
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		18,974	16,77	82,81	564,42	0,187	14,984	3,047	1,706	116,46	232,21	0,148	100,7	6,664
	3-й день														
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16		5,6	0,272
499	Котлета рубленая из филе куриного	55	17,207	18,307	8,918	269,12		1,697			20,727			21,874	1,799
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0	0,08	15	76,5		27,2	0,6
48	Помидоры свежие с зеленью,маслом растит.	20	0,257	1,294	0,846	16,7	0,009	6,3	0,0055	0,6275	4,51	6,2	0,0005	4,825	0,2055

712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		27,004	30,676	102,344	785,06	0,084	8,797	0,0151	1,5875	72,837	166,46	0,1485	80,349	5,0865
	4-й день														
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	0,06	8,6	0	0,18	44,71	160	0,0016	26,07	1,192
462	Тефтели из говядины с соусом с ов	65/20	8,01	8,02	11,83	154,37	0,055	3,32	0,087	0,394	15,678	105,369		19,54	2,26
514	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	0,04	0	0		25,3	148,5		30,2	2,2
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,52	2,8	0,007	1		0,02	4,6	8,4	0,0007	2,8	0,12
644	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,32	0	32,86	132,6		4			22,8			6	1,2
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		19,806	18,519	117,824	720,76	0,187	16,919	0,087	1,394	125,688	473,869	0,1503	99,46	8,382
	5-й день														
160	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18		6,6			36,5			41,3	1,5
487	Филе грудки куриной запечённое	50	11,3	3,35		122	0,06	0,7	0,02	0,2	16,5	78	0,0025	9,5	0,8
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86		10	1
49	Салат из моркови с маслом раст.	20	0,26	0,4	2,14	13,4	0,014	0,86	4	0,08	6,4	10,6	0,001	6,8	0,12
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		29,895	18,575	108,512	736,28	0,169	8,16	4,07	2,2	103,4	200,06	0,1515	88,45	5,63
	6-й день														
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06	0,088	8	0,328	0,168	36	108,04		33,33	1,8
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45		7,5	0,9
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05		0	0		14,80			100,00	1,90
572	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	3	1,2	5,04	0,014	5,244	0,1884	0,072	5,544	10,2		5,1	0,225
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		21,84	23,26	112,945	674,63	0,127	13,244	0,5164	1,04	93,444	254,29	0,148	166,78	7,035
	7-й день														
163	Суп картофельный с вермишелью	200	2,38	1,8	17	94,38	0,03	9,6			24			30,4	0,96
466	Котлета из говядины	55	8,074	9,995	9,365	164,16		0,77			13,68			16,18	1,56
525	Пюре картофельное	100	2,1	0,8	14,7	75	0,067	4,93	2,67		36	56		26,67	0,93
571	Свекла отварная с огурцами сол.. кваш кап	20	0,52	3,39	2,03	27,38	0,011	2,11	0,03		7,65	12,35		5,37	0,271
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		16,554	16,606	82,755	539,62	0,133	17,41	2,7	0,8	105,93	127,95	0,148	99,47	5,931
	8-й день														

137	Борщ Сибирский	200	5,057	6,954	8,661	139,24	0,109	8,037	0,006	0,246	46,31	148,634	0,005	35,31	0,81
487	Филе грудки куриной запечённое	50	11,3	3,35		122	0,06	0,7	0,02	0,2	16,5	78	0,0025	9,5	0,8
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	0,015	0	0	0,08	15	76,5		27,2	0,6
49	Салат из моркови с маслом раст.	20	0,26	0,4	2,14	13,4	0,014	0,86	4	0,08	6,4	10,6	0,001	6,8	0,12
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		23,917	17,139	92,261	677,88	0,223	9,597	4,026	1,406	108,81	373,334	0,1565	99,66	4,54
	9-й день														
160	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18		6,6			36,5			41,3	1,5
437	Гуляш из говядины отварной	25/25	6,936	3,25	3,307	66,25	0,028	0,425	0,037	0,236	5,307	67,536		9,178	1,34
514	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	0,04	0	0		25,3	148,5		30,2	2,2
70	Огурцы солёные	20			0,6	2,46	0,0048	0,8	0,0096	0,02	4,6	8,4		2,8	0,12
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0	0		12	8		6	0,8
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		23,291	15,615	94,799	609,59	0,10	7,825	0,0466	1,06	96,307	284,036	0,148	104,328	7,366
	10-й день														
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	200	2,24	4,64	11,12	96	0,035	0,8	0,0096	0,08	8	24,16		5,6	0,272
тк	Наггетсы куриные	60	14,7	8,16	5,28	152,4	0,054	0,48		0,048	11,4	126,6		13,8	0,67
299/519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270	0,070	0	0,05	1,12	19,4	51,86		10	1
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,52	2,8	0,007	1		0,02	4,6	8,4	0,0007	2,8	0,12
644	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,32	0	32,86	132,6		4			22,8			6	1,2
пром	Хлеб пшеничный подовый(ржаной)	25/30	3,48	0,585	25,66	122,7	0,025	0	0	0,8	12,6	51,6	0,148	14,85	1,41
	Всего:		28,68	21,565	124,92	776,5	0,191	6,28	0,0596	2,068	78,8	262,62	0,149	53,05	4,67

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Шорлуян Ангела Мануковна

Действителен с 12.04.2022 по 12.04.2023