СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Кировской области в Слободском районе

_____/С.А.Чеглаков

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы _____ А.Н.Макарова

МБОУ ООШ д.Ромаши

Афанасьевского района

Кировской области

Примерное десятидневное меню

школьных завтраков и обедов

для общеобразовательных организаций

Возрастная категория: 7-11 лет

(Весенний период)

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B^1	B^2	C
1 ДЕНЬ												
завтрак												
182/2012	каша манная молочная жидкая	200/5	8,11	10,22	33,89	260	211,61	28,66	0,49	0,09	0,26	0,92
	огурец долька	50	0,4	0	1,5	7,5	11,5	7	0,3	0,02	0,02	5
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	60,3	7	0,08	0,02	0,08	0,65
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	10	2,34	3	0	37,1	100	4,7	0,06	0	0,03	0,75
итого за приём пищи			17,01	15,56	77,61	509,20	399,01	68,36	1,89	0,23	0,44	7,32
обед												
68/2012	суп-крем из разных овощей	200/20	4,7	7,9	13,2	143	131,33	26,56	0,61	0,08	0,17	9,84
102/2012	зразы "Школьные"	80	11,10	13,40	10,30	207,00	15,83	21,82	1,35	0,05	0,10	0,00
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	
10/2012	салат из квашеной капусты	60	0,6	3	4,02	45,6	19,25	5,78	0,24	0,01	0,01	17,84
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
итого за приём пищи			27,78	29,44	116,16	834,73	204,55	98,10	5,37	0,34	0,38	29,28
итого			**44,79**	**45,00**	**193,77**	**1343,93**	**603,56**	**166,46**	**7,26**	**0,57**	**0,82**	**36,60**
итого в %			**97**	**96**	**96**	**95**	**91**	**111**	**101**	**79**	**98**	**102**
2 ДЕНЬ												
завтрак												
183/2012	каша овсяная молочная жидкая	200/5	7,89	10,22	33	255,56	147,14	59,11	1,68	0,21	0,19	0,49
	помидор долька	50	0,3	0	2,1	9,5	5	5,5	0,14	0,02	0,05	6,85
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
итого за приём пищи			18,05	15,40	75,42	504,66	192,84	91,25	3,85	0,63	0,29	10,14

обед												
54/2012	борщ с капустой и картофелем	250/10	2,35	8,25	13,6	137,5	50,6	25,18	1,14	0,05	0,08	9,82
83/2012	котлета рыбная	80/5	12,90	14,20	10,30	222,00	39,77	25,49	1,13	0,15	0,12	2,90
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	8
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		26,02	30,18	126,50	874,33	190,00	159,58	6,87	0,46	0,36	30,80
	итого		**44,07**	**45,58**	**201,92**	**1378,99**	**382,84**	**250,83**	**10,72**	**1,09**	**0,65**	**40,94**
	итого в %		**96**	**97**	**100**	**98**	**58**	**167**	**149**	**151**	**78**	**114**
3 ДЕНЬ												
завтрак												
178/2012	каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная)	200/5	7,67	9,89	28,22	232,22	176,97	58,72	1,53	0,17	0,23	0,73
25/2012	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,84	4,92	4,8	66	22,29	12,1	0,78	0,01	0,02	5,44
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,30	2,50	13,70	88,00	108,57	51,10	0,60	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		16,37	17,85	76,54	521,82	323,43	142,92	3,87	0,31	0,42	6,69
обед												
56/2012	рассольник ленинградский	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,47	18	0,68	0,06	0,05	5,36
99/2012	шницель	80/30	13,80	11,10	11,10	200,00	25,42	20,87	1,00	0,07	0,10	0,81
132/2012	картофель тушеный	180	4	11	27,2	227	29,09	44,41	1,73	0,16	0,11	14,87
	зеленый горошек (порционно)	50	2,5	0,1	6,65	36	13	19	0,35	0,18	0,1	12,5
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		28,68	27,32	122,86	844,30	131,47	154,05	6,00	0,61	0,46	33,86
	итого		**45,05**	**45,17**	**199,40**	**1366,12**	**454,90**	**296,97**	**9,87**	**0,92**	**0,88**	**40,55**
	итого в %		**98**	**96**	**99**	**97**	**69**	**198**	**137**	**128**	**105**	**113**

4 ДЕНЬ												
завтрак												
219/2012	запеканка из творога с морковью	180/30	8,5	8,6	59,7	347	177,71	28,66	1,19	0,09	0,23	1,71
13/2012	салат из свежих огурцов	60	0,48	2,7	1,8	33	12,29	7,02	0,32	0,01	0,02	2,3
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		13,64	11,87	101,22	550,60	205,86	56,68	2,50	0,20	0,30	4,01
обед												
65/2012	суп крестьянский с крупой	250/10	2,15	5,65	12,5	110	19,98	13,72	0,49	0,04	0,03	8
120/2012	кура отварная	80	19,80	15,30	9,20	255,00	42,08	26,88	2,15	0,07	0,10	3,97
145/2012	рагу овощное	150	2,5	7,5	14,92	137,5	34,59	31,4	1,09	0,08	0,07	10,5
10/2012	салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	25,66	7,71	0,32	0,01	0,02	14,27
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		31,13	33,42	97,33	806,80	151,14	116,34	6,48	0,34	0,30	38,34
	итого		**44,77**	**45,29**	**198,55**	**1357,40**	**357,00**	**173,02**	**8,98**	**0,54**	**0,60**	**42,35**
	итого в %		**97**	**96**	**99**	**96**	**54**	**115**	**125**	**75**	**71**	**118**
5 ДЕНЬ												
завтрак												
199/2012	биточки манные с вареньем	150/15	6,3	6,58	47,9	274,99	57,18	16,91	1,07	0,067	0,09	1,59
12/2012	салат из свежих помидор	60	0,54	2,7	2,88	38,4	9,44	8,87	0,43	0,03	0,02	10,15
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	1	0,3	0	0
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	158,2	18,2	24,5	1,12	0,11	0,06	0
	итого за приём пищи		17,46	14,55	96,07	575,59	109,92	55,92	3,69	0,51	0,17	14,54
обед												
52/2012	щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,7	6,8	75	26,19	15,37	0,57	0,04	0,04	9,67
119/2012	сосиска, сарделька отварные	80	8,08	17,04	0,69	187,20	18,51	10,78	1,30	0,02	0,06	0,00
165/2012	каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,42	5,25	34,75	223,33	12,94	122,43	4,19	0,18	0,11	0

223/2012	соус томатный	50	0,5	2,3	3	35	2,5	3,5	0,15	0,02	0,02	1
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		25,10	30,23	89,05	722,83	106,94	199,70	8,73	0,40	0,32	13,59
	итого		**42,56**	**44,78**	**185,12**	**1298,42**	**216,86**	**255,62**	**12,42**	**0,91**	**0,49**	**28,13**
	итого в %		**93**	**95**	**92**	**92**	**33**	**170**	**173**	**126**	**58**	**78**
	итого в среднем с 1 по 5 день %		**96**	**96**	**97**	**96**	**61**	**152**	**137**	**112**	**82**	**105**
	6 ДЕНЬ											
	завтрак											
173/2012	каша рисовая молочная вызкая	200/5	7,78	10	43,56	295,56	195,12	42,9	0,61	0,09	0,24	0,86
27/2012	салат из свеклы с яблоками	60	0,54	3,06	4,98	49,2	12,5	7,26	0,72	0,02	0,02	6,4
269/2012	чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	сыр	20	4,68	6	0	74,2	200	9,4	0,12	0,01	0,06	0,32
	итого за приём пищи		19,16	21,40	90,76	623,56	426,32	81,40	2,48	0,22	0,37	10,38
	обед											
59/2012	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89	10,96	16,74	0,69	0,07	0,04	5,28
98/2012	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	7,97	7,19	0,35	0,01	0,01	1,79
	зеленый горошек (порционно)	40	2	0,08	5,32	28,8	10,4	15,2	0,28	0,14	0,08	10
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		28,68	23,05	117,03	780,10	59,77	74,87	3,40	0,35	0,21	17,23
	итого		**47,84**	**44,45**	**207,79**	**1403,66**	**486,09**	**156,27**	**5,88**	**0,57**	**0,58**	**27,61**
	итого в %		**104**	**95**	**103**	**100**	**74**	**104**	**82**	**79**	**69**	**77**
	7 ДЕНЬ											
	завтрак											

211/2012	омлет с морковью	150/7	11,5	15,42	5,42	205	103,75	28,28	2,1	0,08	0,39	1,56
	огурец долька	70	0,56	0	2,1	10,5	16,1	9,8	0,42	0,02	0,03	7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0
261/2012	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	15,38	10	0,84	0,08	0,04	0,03
	итого за приём пищи		19,16	27,25	70,82	598,50	135,49	48,08	3,39	0,18	0,46	8,59
	обед											
67/2012	суп из овощей	200	1,6	3,5	8,7	73	17,92	17,45	0,61	0,06	0,05	7,2
106/2012	тефтели из говядины (паровые)	80/35	11,3	9,3	9,7	168	35,09	23,63	1,07	0,07	0,12	2,87
202/2012	макаронные изделия отварные	150/5	5,5	4,17	33,33	195,83	9,31	7,31	0,74	0,06	0,02	0
28/2012	салат из свеклы с солеными огурцами	60	1,02	0,07	5,7	27	24	14,12	0,89	0,01	0,02	2,92
292/2012	кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	2,66	0,7	0,01	0,01	1,36
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		25,20	18,01	123,14	748,13	117,60	98,67	5,64	0,34	0,29	14,35
	итого		**44,36**	**45,26**	**193,96**	**1346,63**	**253,09**	**146,75**	**9,03**	**0,52**	**0,75**	**22,94**
	итого в %		**96**	**96**	**96**	**96**	**38**	**98**	**125**	**72**	**89**	**64**
	8 ДЕНЬ											
	завтрак											
187/2012	каша молочная "Дружба"	200/5	6,33	8,89	34	241,11	126,5	36,99	0,81	0,12	0,16	0,53
14/2012	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	4,44	1,74	48,6	9,62	5,96	0,26	0,01	0,01	8,33
274/2012	какао с молоком (1 вариант)	200	3,3	2,5	13,7	88	108,57	51,1	0,6	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		14,61	16,37	79,26	513,31	260,29	115,05	2,63	0,26	0,34	9,38
	обед											
55/2012	свекольник	250/10	2	5,15	14,84	113,5	31,31	26,37	1,32	0,05	0,05	6,95
125/2012	котлета рубленая из куры	80/5	10,00	14,16	10,16	209,60	14,58	15,02	1,19	0,06	0,06	0,26
161/2012	пюре гороховое	150/5	15,08	4,92	35,42	248,33	84,17	76,24	4,96	0,52	0,11	0
10/2012	салат из квашеной капусты	60	0,6	3	4,02	45,6	19,25	5,78	0,24	0,01	0,01	10,7
279/2012	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6

	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,048	0,024	0
	итого за приём пищи		33,56	28,20	119,75	860,33	178,14	160,04	10,14	0,77	0,31	19,51
	итого		**48,17**	**44,57**	**199,01**	**1373,64**	**438,43**	**275,09**	**12,77**	**1,03**	**0,65**	**28,89**
	итого в %		**105**	**95**	**99**	**97**	**66**	**183**	**177**	**144**	**78**	**80**
	9 ДЕНЬ											
	завтрак											
74/2012	суп молочный с овощами	250	5	5,5	16	135	151,42	33,53	0,79	0,1	0,19	8,59
	помидор долька	50	0,3	0	2,1	9,5	5	5,5	0,14	0,02	0,05	6,85
270/2012	чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8
245/2012	пирог открытый	50	3,1	1,6	27,55	136,5	8,07	5,27	0,52	0,04	0,02	0,06
	итого за приём пищи		8,60	7,14	55,85	322,00	167,59	45,14	1,52	0,16	0,26	18,30
	обед											
53/2012	щи по-уральски (с крупой)	250/10	1,85	5,65	7,1	88,5	32,3	16,82	0,64	0,03	0,04	7,5
92/2012	гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	14,36	27,06	3,07	0,06	0,14	1,11
169/2012	каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	66,36	72,5	1,46	0,09	0,07	10,17
27/2012	салат из свеклы с яблоками	100	0,9	5,1	8,3	82	20,83	12,1	1,2	0,03	0,03	8
278/2012	компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129	18	27,6	1,38	0,1	0,05	0
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		37,29	37,66	149,56	1075,10	196,14	195,35	9,32	0,42	0,41	27,10
	итого		**45,89**	**44,80**	**205,41**	**1397,10**	**363,73**	**240,49**	**10,84**	**0,58**	**0,67**	**45,40**
	итого в %		**100**	**95**	**102**	**99**	**55**	**160**	**151**	**81**	**80**	**126**
	10 ДЕНЬ											
	завтрак											
174/2012	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,20	0,17	0,51
	огурец долька	70	0,56	0	2,1	10,5	16,1	9,8	0,42	0,02	0,03	7
268/2012	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,26	0	0,03	0	0	0

	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		8,77	9,92	47,56	309,94	153,69	77,24	2,12	0,22	0,20	7,51
	обед											
57/2012	рассольник домашний	250/10	2,13	5,25	13,63	112,50	23,73	24,15	0,91	0,08	0,06	10,50
87/2012	тефтели рыбные	100/40	23,13	20,38	17,88	348,75	35,78	25,25	0,90	0,14	0,13	3,63
145/2012	рагу овощное	150	2,50	7,50	14,92	137,50	34,59	31,40	1,09	0,08	0,07	10,50
223/2012	соус томатный	40	0,4	1,84	2,4	28	2	2,8	0,12	0,016	0,016	0,8
27/2012	салат из свеклы с яблоками	80	0,8	4	6,6	64	16,66	9,68	0,96	0,02	0,02	8
295/2012	кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	148	7,64	2,24	0,45	0	0,01	0,16
	хлеб ржаной	50	3,40	0,60	23,20	107,50	15,00	23,00	1,15	0,08	0,05	0,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	15,6	21	0,96	0,1	0,05	0
	итого за приём пищи		36,62	38,27	144,34	1053,85	149,00	136,72	6,42	0,50	0,38	32,79
	итого		**45,38**	**48,19**	**191,90**	**1363,79**	**302,69**	**213,96**	**8,54**	**0,72**	**0,59**	**40,30**
	итого в %		**99**	**103**	**95**	**97**	**46**	**143**	**119**	**100**	**70**	**112**
	итого в среднем с 6 по 10 день %		**101**	**97**	**99**	**98**	**56**	**138**	**131**	**95**	**77**	**92**

Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов разработано в соответствии с СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

Примерное десятидневное меню разработано на основании «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания», Уфа 2012 год.