

Администрация муниципального образования
«Сычевский район»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Суторминская основная школа

(МКОУ Суторминская ОШ)

215271, Смоленская область, Сычевский район, д. Сутормино, ул. Школьная, дом 2

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Смоленской области в Гагаринском,
Новодугинском, Сычевском районах



Н.Д.Рылеева

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Суторминской ОШ



А.Н. Жаров

Примерное меню на 10 дней и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для учащихся
МКОУ Суторминской ОШ
(Стоимость питания в день – 35 рублей)

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	3,631	0,07	0,54	65,305	140,8	2,4	0,09
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
294	Котлеты из птицы	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			22	21,715	95,005	678,545	0,3043	8,301	0,15	1,34	357,065	406,72	55,52	4,81

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
96	Рассольник «Ленинградский»	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
171	Гречка с маслом	180	11,38	8,50	38,90	242,00	0,10	3,20	0,10	0,80	112,00	197,50	29,38	3,13
282	Оладьи из печени	80	15,6	10,6	5,9	195,0	0,1162	-	0,111	0,35	147,145	151,7	37,95	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			36,2	22,93	87,55	675,12	0,3662	6,85	5,011	1,15	298,075	454,25	89,69	7,87

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
128	Картофельное пюре	180	9,30	11,20	26,00	270,00	0,20	3,74	0,05	0,30	30,00	173,20	15,50	1,80
234	Котлета рыбная	100	10,50	16,30	49,70	217,00	0,02	8,20	0,01	0,30	89,00	113,00	65,00	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			25,5	34,56	125,45	800,81	0,36	21,28	0,3	2,15	414,93	405,81	116,65	5,96

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с горохом	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
304	Рис отварной	180	9,70	11,40	22,80	211,87	0,10	13,00	0,03	0,13	78,00	183,00	38,02	1,06
260	Гуляш	80	11,81	15,80	3,80	159,50	0,20	1,73	0,30	1,70	39,07	175,00	48,53	2,15
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			27,56	31,49	70,05	600,5	0,53	25,85	0,58	2,63	159,98	464,69	48,533	5,29

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Суп картофельный с рыбой	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
401	Оладьи со сгущёнкой	200	6,00	9,4	50,6	300	0,3	0,5	0	3,3	95,5	118,5	18,3	1,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			15,46	12,17	106,92	617,73	1,37	8,23	0,01	3,32	369,03	272,42	59,5	3,88

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
128	Картофельное пюре	180	9,30	11,20	26,00	270,00	0,20	3,74	0,05	0,30	30,00	173,20	15,50	1,80
294	Котлета из птицы	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			25,68	47,84	81,49	760,56	0,42	13,07	0,34	2,5	329,05	429,23	72,72	6,86

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
98	Суп картофельный	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
139	Капуста тушёная	180	13,80	11,20	12,30	271,00	0,20	14,29	0,13	0,06	196,00	109,19	33,55	1,20
243	Колбаса отварная молочная	80	5,5	1,23	0	113,4	0	0	0	0	17,6	73,52	9,14	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			28,28	15,69	63,9	635,83	0,41	24,41	0,37	0,46	253,88	289,4	74,78	4,02

День: среда

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Суп картофельный с рыбой	200	5,66	2,37	17,38	115,03	0,98	7,65	0,01	0	19,53	83,12	24,7	0,98
128	Макароны с маслом	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
260	Гуляш	80	11,81	15,80	3,80	159,50	0,20	1,73	0,30	1,70	39,07	175,00	48,53	2,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	21,14	124,00	0,01	1,08	0,00	0,02	240,00	36,00	12,00	1,2
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			26,79	23,865	95,445	688,325	1,36	14,05	0,34	1,92	339,24	387,62	105,28	5,71

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
106	Рассольник «Ленинградский»	200	5,9	3,43	12,91	110,78	0,07	3,65	4,8	0	21,48	68,25	19,36	1,19
171	Гречка с маслом	180	11,38	8,50	38,90	242,00	0,10	3,20	0,10	0,80	112,00	197,50	29,38	3,13
282	Оладьи из печени	80	15,6	10,6	5,9	195,0	0,1162	-	0,111	0,35	147,145	151,7	37,95	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			36,2	22,93	87,55	675,12	0,3662	6,85	5,011	1,15	298,075	454,25	89,69	7,87

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

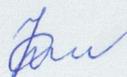
Возрастная категория: 7 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	15,0	88	0,0443	3,631	0,07	0,54	65,305	140,8	2,4	0,09
171	Рис с маслом	180	9,70	11,40	22,80	211,87	0,10	13,00	0,03	0,13	78,00	183,00	38,02	1,06
234	Котлета рыбная	100	10,50	16,30	49,70	217,00	0,02	8,20	0,01	0,30	89,00	113,00	65,00	1,25
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
	Хлеб	40	3,2	0,4	17,8	78,7	0,08	0	0	0	14,0	34,8	1,5	0,7
			25,52	32,4	117,34	644,21	0,2443	24,831	0,11	0,97	249,755	473,6	108,42	3,35

Примечание:

- 1. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный*
- 2. В целях профилактики недостаточности витамина «С» в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Витаминизированные блюда не подогревают.*
- 3. Меню составлено на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2005. – 584 с.*

Составитель:



/заведующая пищеблоком Симученкова Н.Н./