

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по Воронежской области в Россошан.,
Ольховат., Кантемир., Подгорен. р-нах

И.П. Иванов

«ЗС» *августа* 2014г.

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»

Е.В. Живолуп

«ЗС» *августа* 2014г.

**Примерное
десятидневное меню рационов питания учащихся
общеобразовательных школ на 2014-2015г.**

День 1
Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№ техн. карты СНИПурГ .Г. 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
13/113	Салат из капусты с яблоками	90	1,21	4,5	4,49	80,09	0,04	7,87	0,01	0,02	17,42	0,16	6,22	0,62		
13/111	Тефтели из мяса	80	8,08	6,27	5,04	117,98	0,1	0,16	0,01	0,18	6,38	0,71	9,2	0,81		
20/160	Каша гречневая	150	6,51	6,22	28,11	215,32	0,18	0,32	0,03	0,02	22,67	1,05	25,88	2,08		
1/14	рассыпчатая с луком чай с сахаром	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,00	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		19,97	17,59	71,68	564,16	0,4	8,38	0,05	0,22	57,34	2,64	58,87	4,48		

Обед:

№ техн. карты СНИПурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
10/87	Винегрет с раст. маслом	90	1,74	14,1	4,32	83,38	0,11	1,94	0,49	0,13	12,01	0,19	10,69	0,32		
7/64	Суп с клецками на курином бульоне	250	6,18	2,17	21,52	160,66	0,28	6,85	0,77	0,53	16,85	0,48	15,14	0,71		
7/65	Курица отварная	80	9,28	3,63	0,39	90,58	0,07	0,0	0,01	0,05	3,95	0,81	5,65	0,58		
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56		
С/рец 1982г	Компот из цитрусовых	200	0,0	0,0	5,97	59,84	0,0	0,0	0,00	0,00	0,16	0,0	0,0	0,02		
929/82	Хлеб пшен. рж.	50\30	6,0	0,90	34,5	158,5	0,13	0,0	0,0	0,0	14,95	0,8	23,6	1,09		
	Итого за обед		26,7	26,64	95,1	754,83	0,7	9,1	1,8	0,86	60,38	2,69	63,23	3,28		

День 2

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№ техн. карты СнитурГ 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая с бананом	180	5,11	4,63	18,69	194,04	0,12	1,15	0,04	0,31	66,38	0,17	21,45	0,76
С-но таблицы 1/2	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,48	16,8	40,6	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		13,72	20,2	56,33	470,84	0,35	2,05	0,11	0,34	185,85	0,99	50,95	2,23

Обед:

№ техн. карты СнитурГ 2009г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
17/136	Томаты свежие в раст. масле	90	0,51	4,5	1,79	56,59	0,05	10,61	0,51	0,17	6,49	0,23	8,6	0,6
3/32	Суп гороховый вегетарианский	250	6,61	9,57	28,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	6,53	9,79	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,10	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
189	Компот из свежемороженых ягод	200	0,1	0,0	16,92	65,37	0,0	0,00	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		25,4	29,15	120,05	775,74	0,66	16,76	1,3	1,92	87,01	2,7	78,03	4,74

День 3
Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/30	Салат витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,06	3,92	0,54	0,1	13,29	0,11	4,51	0,35
14/117	Сарделька отварная	100	9,4	16,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		17,22	22,29	99,37	528,63	0,39	15,26	0,57	0,16	53,74	1,34	44,82	2,55

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5
18/143	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,08	1,55	19,17	76,92	0,15	7,5	0,54	0,09	20,63	0,34	15,91	0,38
5,53	Рыба тушеная с овощами	100	5,05	10,17	6,12	37,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,36	5,45	36,82	253,51	0,25	0,00	0,02	0,0	24,8	1,4	32,99	2,69
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	-	37	144	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб пшеничный. ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		23,35	24,47	145,76	755,81	0,74	16,0	1,67	0,19	110,1	2,94	108,6	7,22

День 4
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
 Завтрак:

№ техн. карты СНИПУРГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/107	Салат из свежих овощей с растительным маслом	75	0,7	5,24	4,65	59,76	0,04	7,1	0,3	0,17	14,63	0,16	7,79	0,39
8/76	Котлеты рыбные паровые	100	7,5	0,79	6,0	63,79	0,14	0,0	0,01	0,03	11,96	0,66	10,22	0,38
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
1/14	чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		18,18	11,04	75,77	487,8	0,36	7,13	0,33	0,2	46,08	2,14	48,13	2,34

Обед:

№ техн. карты СНИПУРГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
16/132	Свекла тушеная	90	1,44	4,05	2,71	78,19	0,02	1,71	0,01	0,07	18,18	0,06	16,16	0,06
5/51	Рассольник на мясном бульоне	250	3,56	4,07	19,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72
4/42	Оладьи печеночные	100	9,24	3,94	14,51	143,75	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26
9/85	Картофель запеченный в сметане	150	2,95	3,9	27,98	145,85	0,24	2,75	0,02	0,07	12,69	0,47	14,99	0,58
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		28,34	23,68	120,46	819,6	1,88	25,62	2,44	1,12	180,26	4,27	93,41	6,46

День 5
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
 Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/107	Сырники творожные	150	14,87	14,73	11,32	271,76	0,23	0,15	0,08	0,33	92,91	0,33	16,79	0,48
	Повидло яблочное	30	0,12	0,0	19,8	74,1	0,00	0,08	0,00	0,0	2,1	0,0	1,05	0,27
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,80	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Яблоко	100	0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97
	Итого за завтрак		19,54	19,53	69,71	521,96	0,36	6,7	0,11	0,33	192,93	0,54	32,3	1,82

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9/79	Салат из капусты с огурцом	100	1,36	6,3	7,79	78,44	0,05	8,46	0,03	0,03	20,98	0,16	7,67	0,47
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	12,09	116,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52
12/104	Суфле из отварной курицы	100	8,69	9,97	3,77	167,1	0,13	0,05	0,06	0,18	18,55	1,27	12,59	1,14
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		24,5	23,94	102,82	781,16	0,6	12,97	1,34	1,38	77,33	3,0	63,42	3,79

День 6
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты Снигург 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Ж
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5		
14/117	Колбаска детская оварная	80	7,52	8,45	1,5	156,76	0,0	0,0	0,00	0,0	2,77	0,0	6,73	0,75		
16/128	Омлет натуральный с капустой	150	7,72	8,1	6,23	148,48	0,22	3,03	0,1	0,5	60,77	0,13	20,42	0,86		
1/14	чай сладкий	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		20,84	23,57	53,62	543,04	0,33	5,56	0,44	0,5	89,03	0,85	57,21	5,09		

Обед:

№ техн. карты Снигург 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			В	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															В	Ж
10/87	Винегрет с растительным маслом	90	1,74	14,1	14,32	83,38	0,11	1,94	0,49	0,13	12,01	0,19	10,69	0,32		
3/32	Суп гороховый вегетарианский	25	6,61	0,57	18,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89		
2/28	Котлета мясная в томатном соусе	80	7,81	6,33	8,55	115,75	0,14	1,21	0,48	0,25	11,26	0,61	10,98	0,76		
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56		
С/рец 1982 954/84	Кисель белорусский	200	0,08	-	14,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		25,35	26,74	126,44	710,81	0,92	20,56	1,73	2,07	96,78	2,64	86,69	4,61		

День 7
 Возрастная категория: 7 до 11лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15/122	Каша рисовая молочная с бананом	240	6,15	10,49	36,91	319,38	0,15	1,15	0,07	0,11	94,6	0,32	19,07	0,43
С-но таблицы	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,0	0,0	0,03	0,0	0,77	0,0	0,11	0,01
С-но таблицы	Сыр порционный	15	3,64	3,66	0,0	57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05
1/12	Фито сахаром	200	-	-	12,97	48,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0,03	0,0	0,0	0,0	3,7	0,28	6,5	0,28
	Итого за завтрак		11,45	20,17	58,34	518,62	0,2	1,28	0,13	0,13	176,91	0,62	29,34	0,79

Обед:

№техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат их огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	250	4,21	4,72	23,74	105,04	0,18	8,18	0,54	0,59	31,93	0,43	21,36	0,99
17/138	Рыба тушеная со сметаной	100	5,05	6,94	6,12	137,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6
4/45	Напиток лимонный	200	0,06	-	8,4	69,4	0,00	1,34	0,00	0,00	1,52	0,0	0,4	0,05
	Хлеб пшеничный. ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		21,93	23,95	110,56	762,39	0,61	41,84	1,53	0,83	84,61	2,3	72,42	3,43

День 8
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	90	1,49	6,3	9,1	81,55	0,11	7,56	0,66	0,07	21,5	0,21	8,61	0,46
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	7,53	6,27	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		16,33	18,03	88,56	534,38	0,52	18,98	0,72	0,25	84,61	2	48	2,28

Обед:

№техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
18/142	Салат из помидоров	100	0,68	5,39	8,43	68,42	0,03	9,56	0,42	0,16	7,82	0,21	8,21	0,56
	Яйцо куриное отварное	20	0,88	0,8	0,05	10,93	0,02	0,0	0,01	0,07	1,91	0,01	1,88	0,09
11/96	Суп Крестьянский со сметаной	250	3,05	1,27	13,62	120,72	0,21	11,07	0,68	0,16	19,81	0,55	15,49	0,64
15/125	Мясо отварное тушеное с овощами	80	7,58	4,92	3,23	81,4	0,12	0,88	0,51	0,17	6,81	0,6	7,35	0,65
3/33	Рагу овощное	180	4,25	7	17,4	164,44	0,36	4,7	1,53	0,19	57,49	0,48	23,11	0,87
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		22,87	20,26	114,54	747,11	0,89	28,21	3,15	0,75	127,84	2,64	94,84	4,19

День 9
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигулГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
16/132	Свекла тушеная	60	0,96	2,7	8,46	52,13	0,01	1,14	0,0	0,04	12,11	0,04	10,77	0,04
4/42	Оладьи печеночные	80	10,39	3,15	11,61	115,0	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		18,98	12,29	103,47	538,09	1,34	12,99	2,18	0,91	40,17	3,58	44,58	4,55

Обед:

№ техн. карты СнигулГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
С/рец Рас 71 1982г	Салат картофельный с луком, яйцом и зеленым горошком	80	1,94	4,68	12,5	82,56	0,07	1,19	0,02	0,13	6,61	0,16	6,66	0,34
16/130	Суп рыбный с фрикадельками	250	4,14	7,97	21,0	184,13	0,26	8,14	0,66	0,1	23,67	0,82	18,53	0,76
10/93	Сельдь с луком с растительным маслом	80	6,31	4,74	3,23	74,19	0,0	0,87	0,0	0,02	13,73	0,02	9,74	0,07
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		25,69	27,93	127,45	781,34	0,82	22,29	0,73	0,31	177,62	2,3	83,87	2,91

День 10
 Возрастная категория: 7 до 11 лет
Завтрак:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/30	Салат Витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,03	5,75	0,04	0,05	13,48	0,08	6,95	0,41
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	8,7	6,26	2,84	106,41	0,1	0,65	0,35	0,09	8,44	0,97	9,02	0,85
3/29	Каша пшенная с морковью	150	3,51	7,36	15,02	172,56	0,24	0,58	1,03	0,29	57,96	0,25	18,38	0,79
1/8a	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16	0,3
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7
	Итого за завтрак		17,28	14,23	82,45	540,42	0,48	8,98	1,42	0,43	108,13	2,1	66,6	3,05

Обед:

№ техн. карты СнигурГ 2009г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
20/156	Салат из капусты и моркови	50	0,82	3,51	5,06	45,31	0,06	4,2	0,36	0,04	11,94	0,12	4,78	0,26
1/5	Щи со сметаной 20%	250	2,51	1,18	19,5	76,84	0,19	11,07	0,72	0,09	26,35	0,42	14,42	0,67
6/59	Жаркое по-Помашнему	250	10,72	18,08	43,26	245,74	0,46	16,87	0,72	0,26	19,2	1,32	27,09	1,43
5/49	Морковная запеканка с бананом	160	6,37	5,4	12,46	158,52	0,52	0,67	3,35	0,62	42,87	0,43	26,42	0,95
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	5,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,06	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08
	Итого за обед		26,27	29,05	121,05	743,45	1,35	32,81	5,15	1,01	115,52	2,98	95,51	4,42

Предлагаемое меню, применяемое в образовательных учреждениях муниципального образования, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов. Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания.

При разработке были использованы: программа школьного питания «Ареал» Здоровья» - Москва 2009г., ред. Снигур Г.Г., Сборник технологических нормативов и рецептов для образовательных школ - Москва 2004г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита 1982г.в., 1995г.в., 2005г. а., учебник «Основы микробиологии Трушина Т., 2000г.