

Согласовано:

Руководитель Управления Роспотребнадзора по КЧР

С.В. Бескакетов



Утверждаю:

Орлова С.И.



Примерное 10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов
МКОУ «СОШ №1 ст. Кардоникская» 2020 - 2021 учебный год

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1-й день													
завтрак													
390	Каша гречневая мол. с масл. и сахаром	200/10/5	30,00	33,00	124,20	217,95	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	
всего за завтрак			37,80	38,00	154,84	464,46	0,20	0,00	0,93	934,20	942,00	0,00	1,64
обед													
215	Суп овощной	250	2,85	6,25	12,38	136,88	10,49	0,00	0,15	41,49	0,00	0,00	2,85
476	Сосиска отварная	80	5,44	7,85	6,53	70,66	1,12	0,00	0,04	15,60	0,00	0,00	0,42
299	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	25,80	165,98	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
6/н	Салат из кв. капусты	80	2,80	0,00	1,30	19,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,60	107,44	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
всего за обед			19,67	21,06	88,61	651,96	29,92	0,00	0,47	200,26	144,80	39,20	12,49
Всего за 1-й день:			57,47	59,06	243,45	1116,42	30,12	0,00	1,39	1134,46	1086,80	39,20	14,13
2-й день													
завтрак													
390	Каша молочная из смеси круп с маслом	200	38,40	42,00	121,60	217,95	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб ржаной с маслом	80	5,20	0,50	32,00	218,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	3,12
всего за завтрак			44,00	42,50	164,20	497,95	0,20	0,00	0,92	936,60	1066,80	39,20	4,76
обед													
180	Борщ с капустой	250	2,70	7,25	14,33	139,75	21,59	0,00	0,15	65,99	0,00	0,00	3,52
321	Рагу овощное с курицей	200	18,40	17,60	19,70	159,75	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	2,84
	Огурец квашенный	60	0,00	0,00	1,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	6,30
942	чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	110,94	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
всего за обед			27,58	25,57	86,19	610,24	21,62	0,00	0,32	95,92	66,40	28,00	12,66
Всего за 2-й день:			71,58	68,07	250,39	1108,19	21,82	0,00	1,24	1032,52	1133,20	67,20	17,42

3-й день													
завтрак													
236	Суп молочный с рисом	150	38,00	32,80	115,27	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Булочка школьная	80	6,08	2,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	
всего за завтрак			44,48	35,52	165,63	460,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	1,64
обед													
209	Суп картофельный на м/б	250	13,18	6,55	9,85	165,28	10,73	0,00	0,14	31,66	0,00	0,00	2,97
590	Жаркое по-домашнему с мясом	150	18,40	17,60	19,70	159,75	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
317	Капуста тушенная	80	0,50	6,00	10,80	72,00	8,49	0,00	0,04	44,00	0,00	0,00	1,93
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
всего за обед			37,68	30,65	82,95	611,03	20,05	0,00	0,38	154,20	124,80	39,20	12,76
Всего за 3-й день:			82,16	56,22	248,58	1071,78	20,25	0,00	0,76	1061,20	1005,20	67,20	14,40
4-й день													
завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	200	28,00	30,50	112,00	222,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
всего за завтрак			36,00	35,50	142,64	469,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
обед													
196	Рассольник домашний	250	8,35	16,18	16,00	200,33	10,97	0,00	0,11	36,11	0,00	0,00	2,29
1033	Пельмени отварные со сметанным соусом	200	18,09	19,00	90,80	162,04	0,29	0,00	0,18	23,62	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
всего за обед			32,04	35,68	149,40	576,37	11,26	0,00	0,43	92,25	124,80	39,20	8,59
Всего за 4-й день:			68,04	71,18	292,04	1045,83	11,46	0,00	0,83	1006,45	938,80	39,20	13,35
5-й день													
завтрак													
390	Каша гречневая молочная	200	30,00	33,00	124,20	160,60	0,00	0,00	0,78	896,00	942,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	3,12
всего за завтрак			36,48	33,72	174,56	403,40	0,20	0,00	0,90	927,00	1008,40	28,00	4,76
обед													
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,53	14,45	115,58	250,05	8,69	0,00	0,12	31,61	0,00	0,00	3,81
349	тефтели из говядины	90	16,98	16,70	14,56	176,00	8,70	0,00	0,14	71,84	0,00	0,00	2,88
315	Свекла тушенная	150	2,21	14,92	3,41	65,90	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,80	0,00	0,02	41,14	0,00	0,00	0,68
всего за обед			34,31	46,57	176,15	705,95	24,76	0,00	0,47	230,67	124,80	39,20	14,60
Всего за 5-й день:			70,79	80,29	350,71	1109,35	24,96	0,00	1,37	1157,67	1133,20	67,20	19,36

УПРАВЛЕНИЕ
РОСПОТРЕБИТЕЛЕЙ
ПО КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕЗСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
г. Черкесск, ул. Ленина, 136

6-й день													
завтрак													
390	Суп молочный с рисом	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	3,12
всего за завтрак			36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	4,76
обед													
197	Рассольник ленинградский	250	3,85	16,35	14,88	200,33	7,82	0,00	0,11	29,71	0,00	0,00	2,33
413	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,00	10,20	100,50	140,05	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
591	котлета из говядины	80	18,90	12,40	0,10	149,60	1,09	0,00	0,15	14,67	0,00	0,00	3,63
6/н	Салат из кв. капусты с луком	80	2,80	0,00	1,30	19,00	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
942	всего за обед		36,15	39,45	159,38	722,98	8,91	0,00	0,47	113,67	144,80	39,20	23,28
Всего за 6-й день:			72,15	67,25	317,02	1187,44	9,11	0,00	0,87	1027,87	958,80	39,20	28,04
7-й день													
завтрак													
390	Каша манная молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	219,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	2,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	
всего за завтрак			34,48	34,52	177,36	462,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	3,64
обед													
207	Суп гороховый	250	1,25	7,58	17,35	180,30	3,77	0,00	0,26	98,77	0,00	0,00	4,65
590	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,40	17,60	19,70	260,15	0,03	0,00	0,05	7,00	0,00	0,00	0,88
	Огурец квашенный	60	0,00	0,00	1,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00				
всего за обед			25,25	25,68	81,45	673,45	3,80	0,00	0,45	136,17	124,80	39,20	11,83
Всего за 7-й день:			59,73	60,20	258,81	1136,20	4,00	0,00	0,83	1043,17	1005,20	67,20	15,47
8-й день													
завтрак													
390	Каша гречневая молочная с маслом	200	28,00	33,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Пирожок с капустой	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	
всего за завтрак			34,48	34,52	177,36	460,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	1,64
обед													
169	Борщ со св. капустой со сметаной	250	9,15	7,25	17,88	280,66	12,28	0,00	0,08	45,46	0,00	0,00	2,57
486	Рыба тушеная в томатном соусе	80	13,87	7,85	6,53	115,26	5,39	0,06	0,00	0,06	7,06	0,00	0,44
299	Картофельное пюре	150	3,18	6,46	80,80	165,98	17,51	0,00	0,12	46,63	0,00	0,00	1,04
6/н	Салат из свежей капусты	80	2,21	14,92	3,41	93,44	0,00	0,00	0,00	25,00	20,00	0,00	1,20
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00				
всего за обед			34,01	36,98	151,22	869,34	35,18	0,06	0,34	147,55	151,86	39,20	11,55
Всего за 8-й день			68,49	71,50	328,58	1330,09	35,38	0,06	0,72	1054,55	1032,26	67,20	13,19

УПРАВЛЕНИЕ
ПОСМОТРЕНИЙ
ПО КАРАВАЕВО-НИЖЕГОДСКОЙ
РЕСПУБЛИКЕ
Ф.О. К.У.П. 005.000
г. Черкесск пр. Ленина 136

9-й день													
завтрак													
236	Суп молочный с макаронами	200	28,00	22,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
3	Бутерброд с сыром	80/10	7,60	5,00	20,04	184,51	0,00	0,00	0,14	28,00	0,00	0,00	6,30
всего за завтрак			36,00	27,80	157,64	464,46	0,20	0,00	0,41	914,20	814,00	0,00	7,94
обед													
170	Рассольник Ленинградский	250	2,33	18,25	75,28	200,33	8,18	0,00	0,05	50,60	0,00	25,18	1,15
413	Гречка отварная	200	6,76	9,80	10,16	162,90	0,00	0,00	0,07	11,76	0,00	0,00	9,83
606	Котлета рубленая, запеченная	80	9,40	7,16	10,56	259,45	11,34	0,00	0,12	12,29	0,00	0,00	1,80
315	Салат из моркови и капусты	100	2,21	4,92	3,41	93,44	6,57	0,00	0,05	55,69	0,00	0,00	0,92
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00							
всего за обед			26,29	40,63	142,01	930,12	26,08	0,00	0,43	160,74	124,80	64,38	20,00
Всего за 9-й день:			62,29	68,43	299,65	1394,58	26,28	0,00	0,83	1074,94	938,80	64,38	27,94
10-й день													
завтрак													
390	Каша пшеничная молочная	200	28,00	33,80	127,00	217,95	0,00	0,00	0,26	876,00	814,00	0,00	0,00
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,20	0,00	0,00	10,20	0,00	0,00	1,64
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,72	39,76	180,80	0,00	0,00	0,12	20,80	66,40	28,00	
всего за завтрак			34,48	34,52	177,36	460,75	0,20	0,00	0,38	907,00	880,40	28,00	1,64
обед													
218	Суп-лапша домашняя	250	7,70	18,76	42,74	200,00	0,50	0,00	0,05	19,70	0,00	0,00	0,58
321	Плов из птицы	200	18,72	22,30	28,80	250,20	11,32	0,00	0,08	48,78	0,00	43,22	2,84
	Огурец квашенный	60	0,00	0,00	1,80	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	80	5,20	0,50	32,00	152,00	0,00	0,00	0,14	30,40	124,80	39,20	6,30
942	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,60	62,00	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,00	0,00
всего за обед			32,02	41,56	115,94	683,20	0,00	0,00	0,14	32,53	124,80	39,20	6,30
Всего за 10-й день:			66,50	76,08	293,30	1143,95	0,20	0,00	0,52	939,53	1005,20	67,20	7,94

УПРАВЛЕНИЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕСПУБЛИКЕ
ЧЕРНОУСЬКЕ
Ф.О. КОД 359000
г. Чернуск, ул. Пушкина, 135

Среднее потребление пищевых продуктов

Дни					Витамины			Минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры	углеводы	ккал	С (мг)	А (мкг)	В1 (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	57,47	59,06	243,45	1116,42	30,12	0,00	2,14	1153,56	962,00	0,00	17,25	
2	71,58	68,07	250,39	1108,19	33,81	0,00	2,04	1108,60	1010,00	43,22	17,42	
3	71,58	56,22	248,58	1071,78	20,25	0,00	0,99	1087,50	814,00	0,00	17,52	
4	68,04	71,18	292,04	1045,83	11,46	0,00	1,04	1025,55	814,00	0,00	15,02	
5	70,79	80,29	350,71	1109,35	24,96	0,00	1,08	1163,97	814,00	0,00	19,36	
6	72,15	67,25	317,02	1187,44	9,81	0	2,14	1074,97	1030	0	28,04	
7	59,73	60,20	258,81	1136,20	6,8	0	0,94	446,61	0	0	19,27	
8	68,49	71,50	328,58	1330,09	35,38	0,06	2,01	1102,9	969,06	0	16,32	
9	62,29	68,43	299,65	1394,58	27,79	0	2,12	1163,18	1010	25,18	25,44	
10	66,50	76,08	293,30	1143,95	95,00	0,00	1,81	993,83	1010,00	0,00	11,06	
итого за 10 дней		66,86	67,83	288,25	1164,38	20,10	0,06	1,63	1135,20	843,30	6,80	18,67

При составлении примерного меню использован сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2013 год
Согласно СанПин 24096-08 п.9.3. для дополнительного обогащения рациона микронутриентами при изготовлении блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.

