

СОГЛАСОВАНО:

Зримо дієвість

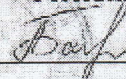
Руководитель
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области

 Е.В. Ковалев

М.Л. Родионова

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и
профессионального образования
Ростовской области

 Л.В. Балина

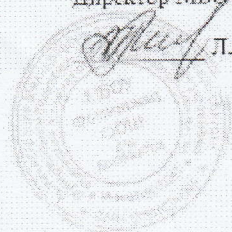
ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ ФОМИНСКАЯ ООШ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Фоминская ООШ

 Л.Н. Мережко



День: День: 1
 День: Неделя: первая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет
 категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3				7										
	ЗАВТРАК															
28	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	0,00	0,00	69,00	0,00	0,00	5,64		
209	Омлет натуральный	150	21,30	27,24	4,17	337,37	0,02	0,54	0,00	0,00	52,44	0,00	0,00	0,06		
278	Компот из смеси сухофруктов	200	0,98	0,20	23,36	97,42	0,00	0,00	0,00	0,00	4,72	0,00	0,00	0,02		
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95		
1	Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,10	45,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,09	34,46	83,76	768,49	0,60	0,54	0,00	0,00	139,98	0,00	0,00	6,69		

День:2
 День: Неделя: первая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет
 категория:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15		
1	2	3				7										
	ЗАВТРАК															
213	Запеканка из творога со сметаной	150/20	15,59	11,70	14,80	216,25	0,00	0,02	0,00	0,00	7,26	0,00	0,00	0,02		
268	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,04	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,04		
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95		
1	Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,10	45,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		19,80	18,00	46,09	396,69	0,10	0,02	0,00	0,00	25,62	0,00	0,00	1,03		

День: 3
 День: Неделя: первая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет
 категория:

категория:		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
№ рец.				белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
		ЗАВТРАК															
183		Каша овсяная молочная жидкая	265/7	10,49	13,57	43,67	339,20	0,04	0,10	0,00	0,00	27,86	0,00	11,19	0,32		
274		Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,04	0,52	0,00	0,00	110,36	0,00	27,00	0,88		
236		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95		
1		Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,10	45,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		18,10	22,57	81,72	584,28	0,18	0,62	0,00	0,00	152,04	0,00	38,19	2,17		

День: 4
 День: Неделя: первая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет
 категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	ЗАВТРАК															
118	Оладьи из печени	86	16,56	9,53	12,75	204,25	0,22	10,65	0,00	0,00	27,02	0,00	19,85	4,99		
167	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6,96	3,90	41,10	219,00	0,04	1,74	0,00	0,00	15,30	0,00	14,21	0,67		
275	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	45,86	0,00	0,00	0,00	0,00	4,88	0,00	0,00	0,02		
10	Салат из квашеной капусты	60	0,93	3,05	5,53	54,77	0,01	14,58	0,00	0,00	24,69	0,00	0,00	0,34		
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95		
3	Сыр	15	3,30	4,23	0,00	52,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,04	21,55	93,87	682,99	0,37	26,97	0,00	0,00	83,39	0,00	34,05	6,96		

День: 5

День: Неделя: первая

Сезон: Сезон: осенне-зимний

Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
01	Овощи соленные порционные	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
165	Каша гречневая рассыпчатая	150/7	8,40	5,22	34,74	223,20	0,03	0,00	0,00	0,00	1,85	0,00	17,49	0,60	0,60
211	Колбаса вареная (порциями)	80	9,76	22,40	0,08	240,80	0,20	0,00	0,00	0,40	15,20	116,80	13,60	1,36	1,36
268	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,04	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,04	0,04
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		22,31	28,12	66,01	599,16	0,33	0,00	0,00	0,40	33,09	116,80	31,09	2,95	2,95

День: 6

День: Неделя: вторая

Сезон: Сезон: осенне-зимний

Возрастная Категория: дети с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗАВТРАК														
216	Сырники из творога со сметаной	142/22	14,38	10,39	18,16	211,32	0,00	0,02	0,00	0,00	5,68	0,00	0,00	0,02	0,02
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,04	0,52	0,00	0,00	110,36	0,00	27,00	0,88	0,88
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95	0,95
1	Масло сливочное	10	0,06	5,80	0,10	45,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	0,00	0,00	0,02	0,02
3	Сыр	15	3,30	4,23	0,00	52,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		25,29	23,62	56,21	508,71	0,14	0,54	0,00	0,00	129,86	0,00	27,00	1,87	1,87

День: 7
 День: Неделя: вторая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
119	Сосиски, сардельки отварные	80	8,11	15,68	0,62	181,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
202	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90	221,33	0,01	0,00	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,10
275	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	45,86	0,00	0,00	0,00	0,00	4,88	0,00	0,00	0,02
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
28	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	0,00	0,00	69,00	0,00	0,00	5,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		32,07	23,15	103,99	737,35	0,59	0,00	0,00	0,00	86,66	0,00	0,00	6,71

День: 8
 День: Неделя: вторая
 Сезон: Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша рисовая молочная вязкая	265	10,28	13,25	57,66	392,20	0,11	1,14	0,00	0,00	258,59	0,00	56,87	0,82
268	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,04	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00	4,54	0,00	0,00	0,04
3	Сыр	15	3,30	4,23	0,00	52,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	0,00	0,00	0,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17,73	17,98	88,85	579,67	0,21	1,14	0,00	0,00	274,63	0,00	56,87	1,81

День: 9

День: Неделя: вторая

Сезон: Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: дети с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
209	Омлет натуральный	150	21,30	27,24	4,17	337,37	0,02	0,54	0,00	0,00		52,44	0,00	0,00	0,06	
12	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,16	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
275	Кофейный напиток	200	0,34	0,34	10,34	45,86	0,00	0,00	0,00	0,00		4,88	0,00	0,00	0,02	
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00		11,50	0,00	0,00	0,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		26,79	33,48	43,82	563,23	0,12	0,54	0,00	0,00		68,82	0,00	0,00	1,03	

День: 10

День: Неделя: вторая

Сезон: Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: дети с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	ЗАВТРАК															
83	Котлеты или биточки рыбные	78	5,21	10,84	11,26	154,63	0,03	0,23	0,00	0,00		25,12	0,00	0,00	0,26	
131	Картофельное пюре	150	1,11	2,14	7,08	50,00	0,06	8,22	0,00	0,00		16,61	0,00	0,00	0,38	
10	Салат из квашеной капусты	60	0,93	3,05	5,53	54,77	0,01	14,58	0,00	0,00		24,69	0,00	0,00	0,34	
268	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,04	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00		4,54	0,00	0,00	0,04	
236	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,10	0,00	0,00	0,00		11,50	0,00	0,00	0,95	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		11,40	16,53	55,06	394,56	0,20	23,03	0,00	0,00		82,46	0,00	0,00	1,96	

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
	245,62	239,46	719,38	5815,13	2,83	53,40	0,00	0,40	1076,55	116,80	187,21	33,19