

Согласовано
 Начальник ТОТУ
 Роспотребнадзора по Воронежской
 области в Аннинском, Бутурлиновском, Таловском
 Эртильском районах
 Е. С. Гук



Утверждаю
 Директор МКОУ Абрамовская ООШ
 /А.М.Рожкова/

**Примерное меню рациона питания детей в школьной столовой МКОУ Абрамовской ООШ
 на 2015-2016 уч. год (12 и старше)**

День недели – понедельник.
 Неделя - первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
20	Омлет натуральный	150	7,7	6,2	2,4	96	0,1	1	0,05	0,4	50	0,1	-	-
75	Икра кабачковая	60	0,9	5,3	11,6	98	0,08	10	0,03	0,01	15	10	9	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	6,4	23,4	174	0,03	0,9	0,02	0,2	121	182	14	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,07	-	-	0,5	14	63,2	18,8	1,6
			17	18,4	54,1	450	0,28	11,9	0,1	1,11	200	255,3	41,8	2
	Обед													
47	Щи	250	7,8	2	23	141	0,04	7,5	0,11	0,7	150	225	42	1,1
304	Рис отварной с маслом	180	4,8	6,5	58	312	-	-	-	0	60	-	24	0,4
78	сосиска отварная	100	9,3	19	2,5	230	0,2	-	-	0,5	16	194	13	1
51	винегрет	100	1,7	0,3	2,5	20	0,03	10	0,17	0,02	62	72	30	1,4
366	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	3,6	19	0,01	13	0,03	-	16	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	40,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			32,1	28,8	130,2	959	0,45	30,5	0,31	2,22	339	491	109	5,2
			49,1	47,2	184,3	1409	0,73	42,4	0,41	3,33	539	746,3	150,8	7,2

День недели – вторник.

Неделя - первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
312	Картофельное пюре	150	3,1	5,1	24,7	145	0,06	10	0,07	0,2	20	40	10	0,4
243	Сосиска отварная	80	11,4	16	1,5	196	0,03	-	-	0,5	25	139	5	0,2
43	Салат из квашеной капусты	60	1,4	1,2	6	40	0,02	0,3	-	1,2	48	31	16	0,6
376	Чай	200	0,1	-	15	60	0,07	5	0,1	-	49	42	12	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,08	-	-	0,5	15,3	70	18,8	1,7
			18,3	22,8	63,9	523	0,25	15,3	0,17	2,4	157,3	322	61,8	3,3
	Обед													
94	Рассольник	250	1,6	5	16,5	118	0,06	2,9	0,1	1,25	50	188	24	1,5
34	Рагу овощное	180	4,7	3,1	24	143	0,04	4,32	-	2,2	144	108	24	1
268	котлета	100	14,8	26	4,4	300	0,19	0,6	0,05	-	19	190	20	0,4
388	Отвар шиповника	200	0,9	-	23	96	0,05	16	0,14	-	40	-	19	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			29,6	35	117,5	894	0,51	23,82	0,29	4,45	288	486	87	4,4
			47,9	57,8	181,4	1417	0,76	39,12	0,46	6,85	445,3	808	148,8	7,7

День недели – среда.

Неделя - первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
303	Каша рисовая	150	5,5	5,1	28,6	182	0,16	10	0,15	1,6	135	149	39	1
382	Какао	200	3,7	3,2	21,5	129	0,03	0,9	0,02	0,2	122	203	16	0,5
	Хлеб ржаной с колбасой	40/60	5	2	16,7	97	0,08	-	-	0,5	15,3	70	24	1,7
			14,2	5,2	66,8	408	0,27	10,9	0,17	2,3	272,3	422	79	3,2
	Обед													
99	Суп овощной	250	7	2,8	10	91	-	-	-	0,5	161	235	25	1,4
302	Каша пшённая с маслом	180	13,2	16,3	40	320	-	-	0,23	1,2	61	220	23	1,2
260	Гуляш	100	12,8	17,9	5	221	0,13	-	-	0,6	10	218	23	0,6
41	Тушеная капуста	100	2,3	2	10	68	0,18	15	0,15	0,2	118	113	42	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	18	73	0,13	-	-	-	80	150	6	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			43,1	39,9	132,6	1010	0,61	15	0,38	3,5	465	936	119	6,4
			57,3	45,1	199,4	1418	0,88	25,9	0,55	5,8	737,5	1358	198	9,6

День недели – четверг.

Неделя - первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
303	Каша гречневая с молоком	150	5,5	5,1	28,6	182	0,16	10	0,15	1,6	135	149	39	1
379	Кофейный напиток	200	5,8	6,4	23,4	174	0,03	0,9	0,03	0,2	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,07	-	-	0,5	14	63,2	18,8	1,6
			13,9	12	68,7	438	0,26	10,9	0,18	2,3	270	303,2	71,8	2,7
	Обед													
83	Суп картофельный с фрикадельками	250	1,9	4,2	15,2	105	0,05	2,5	0,01	0,03	125	186	31,2	1,7
218	Макароны с отварной колбасой	200	19	34	-	417	0,24	1	-	0,6	206	285	46	2,6
51	Салат из отварной свеклы	100	1,6	0,3	2,5	20	0,03	10	0,2	0,02	62	72	36	1,8
367	чай	200	2,4	-	25,9	113	0,04	16	0,05	-	40	-	-	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			32,5	39,4	93,2	892	0,53	29,5	0,26	1,65	468	543	113,2	7,4
			46,4	51,4	161,9	1330	0,79	40,4	0,44	3,95	738	846,2	185	10,1

День недели – пятница.

Неделя - первая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
309	Макароны отварные с маслом	150	5,4	7	42	364	-	-	-	2	70	159	15	0,4
243	Сосиска отварная	80	11,4	16	1,5	196	0,03	-	-	0,5	25	139	5	0,2
75	Икра кабачковая	60	0,9	0,3	11,6	53	0,08	10	0,03	0,01	15	10	9	0,3
376	Чай	200	0,1	-	15	60	0,07	5	0,1	-	49	42	12	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,08	-	-	0,5	15,3	70	18,8	1,7
			20,4	23,8	86,8	755	0,26	15	0,13	3,01	174,3	420	59,8	3
	Обед													
104	Борщ со свежей капустой	250	8	5,8	18	219	-	-	-	1,2	137	235	47	0,6
302	Каша перловая с мясом	200	10	13	45	327	-	-	0,3	2	106	201	16	2
41	винегрет	100	2,3	2	10	68	0,18	20	0,15	0,2	118	133	42	1,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	24	97	0,13	-	-	-	80	150	6	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			28,1	21,7	146,6	948	0,48	20	0,45	4,4	476	719	111	5,7
			48,5	45,5	233,4	1703	0,74	35	0,58	7,41	650,3	1139	170,8	8,7

День недели – понедельник.

Неделя - вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью	150	20	26,7	21,3	405	0,18	0,15	0,1	1,6	155	200	3	0,8
382	Какао	200	3,7	3,2	21,5	129	0,03	0,9	0,02	0,2	122	203	26	0,5
	Фрукт	100	0,8	-	13,1	56	0,04	10	0,1	0,5	8	28	52	0,6
			24,5	29,9	55,9	590	0,25	11,05	0,22	2,3	285	431	81	1,9
	Обед													
82	рассольник	250	1,8	4	15	103	0,13	2,5	0,02	0,37	125	187	31	2,4
265	Плов	200	15	28	33	452	0,04	-	-	1,5	1,48	280	42	2
51	Салат из отварной свеклы	100	1,6	0,3	2,5	166	0,03	15	0,16	0,03	6,6	-	-	-
388	Отвар шиповника	200	0,9	-	23	96	0,05	16	0,14	0,8	37	-	19	0,2
	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59,6	237	0,15	-	-	1,2	33,6	-	-	1,2
			28,4	33,3	133,1	1054	0,4	33,5	0,32	3,9	203,68	467	92	5,8
			52,9	63,2	189	1644	0,65	44,55	0,54	6,2	488,68	898	173	7,7

День недели – вторник.

Неделя - вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
219	Картофельные зразы со сметанным соусом	150	16,6	19,4	25	321	0,11	10	0,05	2,3	210	246	25	1,2
376	Чай	200	0,1	-	15	60	0,07	5	0,1	-	49	42	12	0,4
1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,08	-	-	0,5	15,3	70	18,8	1,7
			19,3	19,9	56,7	463	0,26	15	0,15	2,8	274,3	358	55,8	3,3
	Обед													
100	борщ	250	2,6	6	20	144	0,1	0,5	0,03	1,5	150	225	31,5	1,6
309	Вермишель отварная	200	7,2	9,2	38	261	-	-	-	2,6	88,2	180	25	0,5
288	Курица отварная	80	14	11,4	0,9	153	0,09	-	0,04	0,4	30	146	20	2
51	Салат овощной	100	1,6	1,5	11	63	0,17	10	0,08	0,7	17,8	58	33	0,7
	Сок натуральный	200	0,6	-	38,2	154	0,04	10	0,05	-	34	60	-	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			33,6	29	157,7	1012	0,57	20,5	0,2	6,2	355	669	109,5	6,1
			52,9	48,9	214,4	1475	0,83	35,5	0,35	9	629,3	1027	165,3	9,4

День недели – среда.

Неделя - вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
299	Рыба жареная с овощами	150	13,6	7,2	17,2	188	0,09	11,2	0,1	0,6	136	250	28	0,5
379	Кофейный напиток	200	5,8	6,4	23,4	174	0,03	0,9	0,03	0,2	121	91	14	0,1
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	16,7	82	0,08	-	-	0,5	15,3	70	18,8	1,7
			22,1	14,1	57,3	444	0,2	12,1	0,13	1,3	272,3	411	60,8	2,3
	Обед													
113	Суп с макаронными изделиями	250	3,2	7	15	135	-	-	-	2,5	230,5	199	25	1,3
303	Каша пшённая с маслом.	200	5,6	7,3	31	200	-	-	0,3	1,2	81	285	63	4
296	Котлета	100	12,6	21,3	4,5	270	0,17	0,5	0,06	0,7	17,5	217	20	0,4
51	Салат из свеклы	60	1	0,3	1,5	12	0,02	10	0,01	0,01	40	-	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	24	97	0,16	6,3	0,02	-	82	130	6	0,3
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			30,2	36,8	125,6	951	0,52	16,8	0,39	5,41	486	831	114	7,3
			52,3	50,9	182,9	1395	0,72	28,9	0,52	6,71	758,3	1242	174,8	9,6

День недели –четверг.

Неделя - вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
304	Крупеник гречневый со сметанным соусом	150	12	25,2	28	387	0,2	10	0,05	1,8	150	200	15	1,5
376	Чай	200	0,1	-	15	60	0,07	5	0,05	-	49	42	14	0,4
	Фрукт	100	1,5	0,5	13,1	56	0,04	10	0,12	0,5	8	28	12	0,6
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	82	0,08	-	-	0,5	15,3	70	18,8	1,7
			16,2	26,2	72,8	585	0,39	25	0,22	2,8	222,3	340	59,8	4,2
	Обед													
110	Суп перловый с овощами	250	9	5,9	28	237	-	-	-	0,4	100	216	37	2
316	Картофель тушённый с мясом	200	13,1	18	20,1	310	0,04	5	0,02	2	316	225	32	1,4
42	Тушеная капуста	100	2,3	2	10	67	0,03	0,4	-	3	80	51	18	1
388	Отвар из шиповника	200	0,9	-	23	96	0,02	15	0,07	0,8	37	-	19	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,5	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			32,9	26,8	130,6	947	0,26	20,4	0,09	7,2	568	492	106	5,9
			49,1	53	203,4	1532	0,65	45,4	0,29	10	790,3	832	165,8	10,1

День недели – пятница.

Неделя - вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность.	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
303	Каша гречневая с молоком	150	5,5	5,1	28,6	182	0,16	10	0,15	1,6	135	149	39	1
382	Какао	200	3,7	3,2	21,5	129	0,03	0,9	0,02	0,2	122	203	16	0,5
	Хлеб ржаной с колбасой	40/60	5	2	16,7	97	0,08	-	-	0,6	15,3	70	24	1,7
			14,2	10,3	66,8	408	0,27	10,9	0,17	2,4	272,3	422	79	3,2
	Обед													
94	борщ	250	1,6	5	16,5	118	0,06	2,9	0,1	1,3	50	162	30	1,5
312	Картофельное пюре	200	4,1	6,5	28,9	193	0,08	8	0,09	0,3	30	53	13	0,5
234	Сельдь	100	2	10,3	-	189	0,04	3,5	0,05	0,2	125	210	-	0,5
69	Винегрет	100	1,1	2,2	7,2	53	0,13	8	0,03	0,16	126	160	42	0,4
	Сок натуральный	200	0,7	-	9,6	42	0,04	10	0,08	-	34	50	-	-
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			17,1	24,9	111,8	832	0,52	32,4	0,35	2,96	400	635	85	4,2
			31,3	35,2	178,6	1240	0,79	43,3	0,52	5,36	672,3	1057	164	7,4

Средний показатель (завтрак)	8,1	4,365	47,09	256	0,16	4,54	0,071	0,8	114,7	217,64	50,34	2,92
Средний показатель (обед).	30,76	31,56	127,89	949,9	0,485	24,242	0,304	4,189	404,868	626,9	104,57	5,84