

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления «Роспотребнадзор»
по Воронежской области
в Аннинском, Бутурлиновском, Таловском,
Эртильском районах
Е.С.Гук



Утверждаю:

Директор
МКОУ Абрамовской ООШ
А.М.Рожкова



Примерное меню рациона питания детей в школьной столовой МКОУ Абрамовской ООШ
на 2015-2016 уч. год (7-11 лет)

7-11 лет

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	200	6,24	1,6	18,4	112,8	0,032	6	0,088	0,56	120	180	33,6	0,88
304	Рис отварной с маслом	120	3,2	4,3	38,7	208	-	-	-	0	40	-	16	0,27
78	Колбаса варёная	100	9,3	19	2,5	230	0,2	-	-	0,5	16	194	13	1
52	винегрет	60	0,7	3,66	3,36	64,5	0,0	2,1	1,8	0,024	15	42,6	18	0,39
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	40,6	237	0,17	-	-	1	35	-	-	1,3
			27,24	29,46	127,56	949,3	0,562	14,4	1,908	2,084	308	546,6	86,6	4,14
			44,24	47,86	181,66	1399,3	1,842	26,3	2,008	3,194	508	801,9	128,4	6,14

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
			18,6	22,8	63,9	523	0,24	15,3	0,17	2,4	157,3	322	61,8	3,3
	Обед													
94	Рассольник	200	1,28	4	13,2	94,4	0,05	2,32	0,08	0,75	40	150,4	19,2	1,2
34	Рагу овощное	120	3,2	2,1	16	95	0,027	2,88	-	1,4	96	72	16	0,67
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
			27,78	33	106,2	822,4	0,487	21,8	0,27	3,15	230	412,4	74,2	3,77
			46,38	55,9	170,1	1345,4	0,797	37,1	0,44	5,55	387,3	734,4	136	7,07

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	10,3	66,8	408	0,11	10,9	0,17	2,3	272,3	323	79	3,2
	Обед													
99	Суп овощной	200	5,6	2,82,24	8	72,8	-	-	-	0,4	128,8	188	20	1,15
302	Каша пшённая с маслом	120	8,8	10,9	26,7	214	-	-	0,15	0,8	40.6	146	15,7	0,8
260	Гуляш	80	10,24	14.32	4	176.8	0,104	-	-	0,048	8	174.4	18,4	0,48
41	Тушеная капуста	60	1,38	1,2	6	40,8	0,108	9	0.9	0,12	70,8	67,8	25,2	0,9
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
			33,82	13	112,3	637,6	0,512	9	0,15	2,368	322,6	551,8	85,3	5,03
			48,02	23,3	179,1	1045,6	0,62	19,9	0,32	4,668	594,9	874,8	164,3	8,23

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
			10,9	12	68,7	438	0,26	10,9	0,18	2,3	270	303,2	71,8	2,7
	Обед													
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	6,4	4,64	14,4	175,2	-	-	-	0,96	109,6	188	37,6	4,8
218	Макароны с отварной колбасой	150	14,25	25,5	-	312,75	0,18	0,75	-	0,45	154,5	213,75	34,5	1,95
51	Салат из отварной свеклы	60	0,96	0,18	1,5	12	0,018	6	0,012	0,012	46,2	43,2	21,6	1,08
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
			31,61	31,22	91,4	849,95	0,408	22,75	0,062	2,422	385,3	444,95	93,7	9,13
			42,51	43,22	160,1	1287,95	0,67	33,65	0,24	4,72	655,3	748,15	165,5	11,83

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													
83	Борщ со свежей капустой	200	1,52	3,36	12,16	84	0,04	2	0,008	0,024	100	148,8	24,9	1,36
302	Каша перловая с мясом	100	5	7	22,5	163,5	-	-	0,15	1	53	100,5	8	1
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
			16,62	13,26	118,26	649,5	0,52	22	0,308	2,224	386	532,3	80,9	5,46
			37,02	37,06	205,06	1404,5	0,78	37	0,44	5,23	560,3	952,3	140,7	8,46

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	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													
94	Рассольник	200	1,28	4	13,2	94,4	0,048	2,32	0,08	1,04	40	129,6	24	1,2
265	Плов	150	11,25	21	24,75	339	0,03	-	-	1,125	1,11	210	31,5	1,5
51	Салат из свеклы	60	0,96	0,18	1,5	99,6	0,018	9	0,96	0,03	3,96	-	-	-
388	Отвар шиповника	200	0,9	-	23	96	0,05	16	0,14	0,8	37	-	19	0,2
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,83	49,7	197,5	0,125	-	-	1	28	-	-	1
			21,99	26,01	112,15	826,5	0,271	27,32	1,18	3,995	110,07	339,6	74,5	3,9
			46,49	55,91	168,05	1416,5	0,52	38,37	1,4	6,3	396,07	770,6	155,5	5,8

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													
82	Борщ	200	1,44	3,2	12	82,4	0,104	2	0,016	0,296	100	149,6	24,8	1,92
309	Вермишель отварная	150	5,4	6,9	30,4	195,75	-	-	-	1,95	66,15	101,25	18,75	0,375
288	Курица отварная	80	14	11,4	0,9	153	0,09	-	0,04	0,4	30	146	20	2
51	Салат овощной	60	0,96	0,9	6,6	37,75	0,102	6	0,048	0,042	7,2	34,8	19,8	0,42
	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
			30	23,3	137,7	859,9	0,506	18	0,154	3,688	272,35	491,65	83,35	6,015
			49,3	43,2	194,4	1322,9	0,77	33	0,3	6,49	546,65	849,65	140,8	9,32

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	200	2,6	4,6	13,4	114	-	-	-	2	164	159	20	1
303	Каша пшённая с маслом.	150	4,2	5,5	25,4	168	-	-	0,2	3,5	61	238	47	1
296	Котлета	80	10	21,1	4	246	0,14	0,4	0,04	0,6	14	190	16	0,2
51	Салат из свеклы	60	1	0,2	1,5	12	0,02	9	0,01	0,01	40	-	-	-
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	24	97	0,15	0,3	0,02	-	82	130	6	0,2
	Хлеб пшеничный	75	5,6	0,7	37,2	178	0,12	-	-	0,8	26	-	-	1
			23,6	32,1	105,5	815	0,43	9,7	0,27	6,91	387	717	89	3,4
			45,7	46,2	162,8	1259	0,63	21,8	0,4	8,21	659,3	1128	149,8	5,7

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	200	3	2,8	24	218	-	-	-	0,3	77	187	20	1,3
316	Картофель тушённый с мясом	150	10,9	11,7	17,1	236	0,03	4	0,01	1,7	242	210	24	1
78	Колбаса варёная	80	6,8	12	2	164	0,1	-	-	0,4	13	149	10	0,5
42	Салат из кислой капусты	60	1,2	0,9	6	40	0,02	0,3	-	0,2	48	31	16	0,2
388	Отвар из шиповника	200	0,9	-	23	81	0,02	15	0,07	0,8	37	-	19	0,1
	Хлеб пшеничный	75	3,6	0,7	37,2	78	0,12	-	-	0,8	26	-	-	1
			26,4	28,1	109,3	817	0,29	19,3	0,08	4,2	443	577	89	4,1
			42,6	54,3	182,1	1402	0,68	44,3	0,3	7	665,3	917	148,8	8,3

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 пшенная 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													
100	борщ	200	2,08	4,8	16	115,2	0,08	0,4	0,018	1,2	120	180	25,2	1,28
312	Картофельное пюре	150	3,075	4,9	21,7	144,7	0,06	6	0,07	0,225	22,5	39,75	9,75	0,375
234	Сельдь	100	2	10,3	-	189	0,04	3,5	0,05	0,2	125	210	-	0,5
69	Винегрет	60	0,66	1,32	4,32	31,8	0,078	4,8	0,018	0,096	75,6	96	25,2	0,24
	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
			16,115	22,22	101,22	759,7	0,468	24,7	0,236	2,721	412,1	575,75	60,15	3,695
			30,32	32,52	168,02	1167,7	0,74	35,6	0,41	5,12	684,4	997,75	139,15	6,9

средний показатель (завтрак)	17,31	17,56	67,87	498	0,281	13,285	0,164	2,022	252,11	346,75	61,86	2,82
средний показатель (обед)	26,61	27,7	107,12	796,4	0,38	20,07	0,23	3,369	366,34	577,6	87,39	4,13