Согласовано:
Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в городе Ачинске – главный санитарный врач по городам Ачинску, Боготолу, Назарово, Ачискому, Бирилюсскому, Боготольскому, Большеулуйскому, Козульскому, Назаровскому, Тюхтетскому районам

_____ В.И. Латтеган

04.10.16.

Утверждаю:

Директор:

МКОУ «Тарутинская СШ»

_____ О.А.Войшель

«___» _____ 2016 г.

Примерное двенадцатидневное меню для организации питания учащихся МКОУ «Тарутинская СШ»

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром, с маслом	50/15/10	8,5	19	25,4	309,2	0,14	0,00	61	0,2	0,003	6,3	42,3	5,3	0,27
табл.8	Каша молочная пшенная с маслом слив.	200/10	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	12,6	88,5	30,8	1,42
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,5	24,5	101	0,04	1,3	20	0,01	0	125,7	90	14	0,13
847	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
187	Щи из св. капусты на м/б, со сметаной	250/10/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	48,44	37,25	18,3	0,66
608/798	Котлета из говяд. рубл./соус сметанный	100/50	9,31	10,32	7,98	285	0,05	0,09	39	0,01	0	50,4	107	18,5	0,8
694	Картоф.пюре	200	4,1	6,8	34,9	141	0,2	24,2	34,6	1,8	0,001	49,3	115,5	36,9	1,3
868	Компот из с/фруктов	200	0,2	0	26	106	0	28	0	0,01	0	12	4	4	0,2
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		50,36	51,57	240	1794	0,82	71,48	120	3,87	0,001	338	513	144,3	8,4
2 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом	30/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	59	0,16	0	8	24	5	0,42
716	Рагу овощное	200	3,66	7,98	21,16	174	0,12	47,6	52	2,7	0	69,56	94,8	44,44	1,5
536	Сосиски отв.	100	16	22	0,12	246	0,1	0	0	0	0	17,5	160,3	21,3	0,9
399	Сок фруктовый	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,72	0,01	0	0	63,6	50,76	10,08	0,62
ф	Кондит. изд.(пастила, печенье, пряник)	30	2	1,5	25	122	0,03	0	0	0	0	3	16	3	0,2
Обед															
33	Свекла отварная с раст. маслом	50	0,72	4,8	7,1	101	0,016	7,6	0,004	41	0	28,2	32,8	16,00	1,06
217	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур.бульоне	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,6	0,02	0,0001	0	48,05	113,6	48,9	2,22
637	Куры отварные	120	21,1	13,6	0	211	0,044	0,00	20	0	0	39	143	20	1,8
682	Рис отв./ масло слив.	200	3,28	4,3	33,3	189	0,026	0	0,026	0	0	1,33	70,88	23,3	0,46
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,9	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшен, ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		65,7	74,6	193,6	1649	0,74	75,90	131	43,86	0	290,6	762,9	202,70	10,6

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
3 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом слив.	50/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	59	0,16	0	8	24	5	0,42
469	Запеканка творожная с повидлом фруктовым	250/30	20,7	27,38	40,11	502,5	0,08	0,8	0,08	0	1,5	233	297	42	1,2
965	Молоко кипяч.	200	6	7	9,4	126	0,04	1,2	40	0	0	242	182	28	0,2
847	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
ф	Огурцы св.	80	0,8	0,1	3,4	14	0,02	3,4	0	0	0	12	16	8,7	0,4
170	Борщ с капу. и картоф. на м/б, со сметаной	250/10/10	6,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	0	22,33	1,2
591	Гуляш из говядины	75/50	16,54	15,37	14,2	334	0,12	0	0,1	0,01	0	30,54	230,2	33,04	2,42
688	Макаронные изд. отв. с маслом сливочным	200	7,3	6,6	46,5	282,7	0,16	0	0,04	0,97	0	54,6	80	32,7	1,32
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	26	106	0	58	0	0,05	0	12	3,85	4	0,2
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		64,4	73,75	208,3	1783	0,75	93,56	99,23	3,85	1,5	661	897	196,4	9,6
4 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом	50/15	8,5	19	25,4	309,2	0,14	0,00	61	0,2	0,003	6,3	42,3	5,3	0,27
601	Плов из говядины	80/200	21,1	13,6	0	211	0,044	0	20	0	0	39	143	20	1,8
958	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
ф	Хлеб рж., пшен.	50/15	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
847	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
33	Свекла отварная с маслом раст.	50	0,57	4,7	3,5	50,6	0,008	3,8	0,004	41	0	14,1	16,4	8,4	0,53
201	Суп крестьянский со сметаной	250/10/20	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
582	Печень по -строгановски	100/50	13,31	12,29	6,85	262	0,18	20,1	4,71	1,01	0	70,51	193,2	13,92	4,12
679	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,8	7,4	58,4	316	0,4	0	0,04	2,5	0	17,24	22,9	276	185
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,9	92	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ТОГО		66,4	71,93	232,6	1836	1,03	74,56	85,75	47,40	0	278,2	634	383	195,7

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
5 день															
Завтрак															
8	Бутерброд с колбасой вареной	30/20	3,5	8,3	14,2	220	0,17	0	0	0	0	17	99	18	1,4
235	Суп молочный с макар. издел.	250	6,69	3,44	47,9	192,5	0,18	0	0,05	1,81	0	29,8	178,6	69,9	1,95
424	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0	55	0	12	2,5
959	Какао на ц/смолоке.	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
847	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
обед															
197	Рассольник со сметаной, на м/б	250/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	0	25,97	111,6	30,97	3,52
708	Капуста тушеная	200	4,8	6	20	160	0,08	34	0	3,56	0	93,12	63,3	31,95	1,26
532/798	Мясо отварное, соус сметанный	75	17,89	13,12	4,77	215	0,12	7,70	0,02	0,31	0	16,31	196	28,87	2,06
868	Компот из сух.фруктов	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		58,2	52,01	178,37	1439,5	0,8	52,35	0,11	7,035	0	335,6	765,4	225,29	17,1
6 день															
Завтрак															
33	Свекла отв. с маслом раст.	50	0,4	0,05	1,7	7	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
637	Куры отварные	120	21,1	13,6	0	211	0,044	0,00	20	0	0	39	143	20	1,8
682	Рис отварной с маслом	200	3,28	4,3	33,3	186	0,026	0	0,026	0	0	4,3	70,86	23,3	0,46
847	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,5	24,5	101	0,04	1,3	20	0,01	0	125,7	90	14	0,13
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
Обед															
187	Щи из св. капусты с мясом, со сметаной	250/25/10	7,07	8,52	13,6	145	0,09	30,89	0,03	2,65	0	48,44	37,25	18,3	0,66
486	Рыба тушеная с овощами	100/100	16,5	9,6	12,4	266	0,18	20,10	4,71	1,00	0	70,51	193,20	13,92	4,12
694	Картофельное пюре	200	4,1	6,8	34,9	141	0,2	24,2	34,6	1,8	0,001	49,3	115,5	36,9	1,3
399	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
ф	хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		64,41	48,23	224,00	1483,00	0,97	124,40	113,90	7,37	0,002	434,20	849,40	200,90	14,90

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
7 день															
завтрак															
3	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/30	8,5	19	25,4	309,2	0,14	0,00	61	0,2	0,003	6,3	42,3	5,3	0,27
т. 5л. 8	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	129,12	197,5	53,22	1,42
945	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
847	Апельсин	150	1,3	0,3	12,1	64,5	0,06	90	0	0,32	0	51	34,5	19,5	0,45
обед															
206	Суп карт. с горохом на м/б	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,0001	0	48,05	113,6	48,93	2,22
608/798	Котлеты рубл./соус сметанный	100/50	9,31	10,32	7,98	285	0,05	0,09	39	0,01	0	50,4	107	18,5	0,8
716	Рагу овощное	200	5,48	4,98	34,88	212	0,12	0	0,03	0,73	0	40,95	60,06	24,58	0,99
868	Компот из сух.фруктов	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		50,6	54,76	216,4	1713,7	0,94	107,00	3,5	1,30	0	355,9	625,7	192,9	9,25
8 день															
Завтрак															
ф	Помидоры св.	45/5	2,5	0,4	2,6	16,5	0,042	4,4	0	1	0	8,6	24	8,3	0,27
618/798	Тефтели с рисом, с-с сметанный	120/50	11,8	12,91	14,9	223	0,074	1,13	51	0	0	57,8	144,4	28,4	1,27
708	Капуста туш.	200	4,8	6	20	160	0,08	34	0	3,56	0	93,12	63,3	31,95	1,26
958	Кофейный напиток	200	3,16	2,5	24,5	101	0,04	1,3	20	0,01	0	125,7	90	14	0,13
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
обед															
33	Свекла отв. с раст. маслом	50	0,4	0,05	1,7	7	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
201	Суп крестьянский со сметаной на м/б	250/10/20	5,52	10,5	21,64	156	0,07	20,01	0,03	2,65	0	32,27	50,7	20,37	0,71
637	Куры отварные	100	21,1	13,6	0	211	0,044	0	0,1	0,18	0	39	143	20	1,8
694	Картофельное пюре	200	3,1	5,1	26,2	106	0,15	18,16	26	1,33	0,001	37	86,6	27,7	1,01
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		60,38	53,57	187,35	1281,5	0,65	80,8	97,13	8,754	0,001	427,54	725,8	183,86	10,35

№ по сб.рец.2001г.	наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	калорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
9 день															
Завтрак															
1	Бутерброд с маслом	50/15	2,2	8,3	15,4	75	0,04	0	59	0,16	0	8	24	5	0,42
424	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	0	0	0	0	55	0	12	2,5
236	Суп молочный с "Геркулесом"	250	6,69	3,44	47,9	192,5	0,18	0	0,05	1,81	0	29,8	178,6	69,9	1,95
959	Какао на ц/молоке	200	1,6	1,6	17,3	86	0,02	0,72	0,01	0	0	63,6	50,76	10,08	0,62
847	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
Обед															
ф	Огурцы св.	50	0,4	0,05	1,7	7	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
204	Суп картофельный с крупой с курицей	250/25	6,67	9,66	18,45	167,00	0,14	22,35	0,03	1,33	0,00	23,77	113,39	34,67	1,42
601	Плов из говядины	80/200	21,1	13,6	0	211	0,044	0	20	0	0	39	143	20	1,8
883	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	23,94	90	0	20	0	0	0	2,4	3,85	0	0,06
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ИТОГО		55,7	49,78	74,49	620,00	0,26	44,05	20,03	1,34	0,00	81,17	321,24	70,97	4,88
10 день															
Завтрак															
33	Свёкла отв. с раст. маслом	50	0,4	0,05	1,7	7	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
592	Печень туш. в соусе	75/50	13,31	12,29	6,85	262	0,18	20,1	4,71	1,01	0	70,51	193,2	13,92	4,12
688	Макаронные изд. отварные	200	7,3	6,6	46,5	282,7	0,16	0	0,04	0,97	0	54,6	80	32,7	1,32
847	Апельсины	150	1,3	0,3	12,1	64,5	0,06	90	0	0,32	0	51	34,5	19,5	0,45
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
Обед															
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153	0,05	20,46	0,03	2,65	0	42,89	55,5	22,33	1,2
608/798	Котлеты рубленые/с-с сметанный	100/50	14,6	15,8	18,6	272	0,12	1,22	0,04	0,02	0,013	61,2	188,2	33,8	1,52
679	Каша гречневая рассып. с маслом слив.	200	7,8	7,4	58,4	316	0,4	0	0,04	2,5	0	17,24	22,9	276	185
943	Чай с сахаром	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	ого		30,98	49,50	266,00	1840,00	1,16	145,60	4,86	7,57	0,01	342,50	728,00	455,30	197,90

11 день

№ по сб.рец.2001г.	Наименование блюд	выход (нетто в гр)	белки	жиры	углеводы	каллорийность	Витамины (мг/сутки)					Минер.вещества(мг/сутки)			
							B1	C	A	E	Д	Ca	P	Mg	Fe
3	Бутерброды с маслом, сыром	50/15/15	8,5	19	25,4	309,2	0,14	0,00	61	0,2	0,003	6,3	42,3	5,3	0,27
табл.8	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	10,52	9,6	56,7	375	0,22	1,2	0,06	0,01	0	129,12	197,5	53,22	1,42
959	Какао на ц/молоке	200	1,4	1,6	22,31	105	0,02	0,65	0,01	0,01	0	60,4	45	7	0,09
847	Яблоки св.	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	10	0	0,003	0	16	11	9	2,2
							обед								
ф	Огурцы св.	50	0,4	0,05	1,7	7	0,01	1,7	0	0	0	6	8	4,7	0,2
216	Суп с макаронными издел.	250	11,2	9,28	19,94	210	0,28	15,57	0,02	0,0001	0	48,05	113,6	48,93	2,22
590	Жаркое по-домашнему	80/200	19,25	12,1	30,9	252	0,25	21,28	26,02	1,4	0	53	93,4	52,6	9,89
868	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	итого		56,73	41,53	186,7	1345,6	2,32	150,8	30,75	46,6	0	288,86	677,9	190,59	22,29

12 день

							завтрак								
1	Бутерброд с маслом	50/15	0,57	4,7	3,5	50,6	0 008	3,8	0,004	41	0	14,1	16,4	9,4	0,53
504	Минтай, запеч. в смет соусе	100/50	14,9	18,77	8,31	330	0,1	0,8	90	1,33	0	38	174	26	0,8
682	Рис отв. с маслом слив.	200	5,85	5,55	43,84	237	0,3	0	0,03	1,9	0	17,24	207,4	138,75	4,66
399	Сок фруктовый	200	0,6	0	33	136	0,04	12	0	0,08	0	10	30	24	0,4
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
							0								
197	Рассольник со сметаной, на м./б	250/25/10	6,71	6,31	14,29	144	0,13	0	0,03	1,33	0	25,97	111,6	30,97	3,52
591	Гуляш из говядины	80/50	16,15	7	4,7	146	0,1	3,12	0,02	0,1	0	16,9	178,6	25,6	8,8
708	Капуста туш.	200	4,8	6	20	160	0,08	34	0	3,56	0	93,12	63,3	31,95	1,26
943	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
ф	Хлеб пшен., ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	145	0,07	0	0	0,012	0	10	53	11,6	1,4
	итого		57,58	115,03	487,09	1550,6	0,898	53,82	90,084	49,324	0	243,38	897	314,11	19,01

Для приготовления блюд используется соль йодированная.
Организованна С-витаминизация холодных напитков.