

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора  
по Воронежской области в Россошан,  
Ольховат., Каптемир, Подгорск. р-нах

Директор ООО «Общепит»

И.П. Иванов

Е.В. Живодуп

«28» августа 2014г.

«28» августа 2014г.

Примерное

десятидневное меню рационов питания учащихся  
общеобразовательных школ на 2014-2015г.

День 1

Возрастная категория: 7 до 11 лет

Завтрак:

№ техн. карты Сингури Л. 2009г	Примененные ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
13/113	Салат из капусты с яблоками	90	1,21	4,5	4,49	80,09	0,04	7,87	0,01	0,02	17,42	0,16	6,22	0,62		
13/111	Тертая из мяса	80	8,08	6,27	5,04	117,98	0,1	0,16	0,01	0,18	6,38	0,71	9,2	0,81		
20/160	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	6,51	6,22	28,11	215,32	0,18	0,32	0,03	0,02	22,67	1,05	25,88	2,08		
1/14	Чай с сахаром	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,00	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		19,97	17,59	71,68	564,16	0,4	8,38	0,05	0,22	57,34	2,64	58,87	4,48		

Обед:

№ техн. карты Сингури 2009г	Примененные ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
10/87	Винегрет с раст. маслом	90	1,74	14,1	4,32	83,38	0,11	1,94	0,49	0,13	12,01	0,19	10,69	0,32		
7/64	Суп с vegetable на курином бульоне	250	6,18	2,17	21,52	160,66	0,28	6,85	0,77	0,53	16,85	0,48	15,14	0,71		
7/65	Курятица отварная	80	9,28	3,63	0,39	90,58	0,07	0,0	0,01	0,05	3,95	0,81	5,65	0,58		
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56		
С/рец 1982г 929/82	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	5,97	59,84	0,0	0,0	0,00	0,00	0,16	0,0	0,0	0,02		
	Хлеб пшенич. рж.	50\30	6,0	0,90	34,5	158,5	0,13	0,0	0,0	0,0	14,95	0,8	23,6	1,09		
	Итого за обед		26,7	26,64	95,1	754,83	0,7	9,1	1,8	0,86	60,38	2,69	63,23	3,28		

День 2  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет \*  
 Завтрак:

№ техн. карты Синтурт 2009г.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая с бананом	180	5,11	4,63	18,69	194,04	0,12	1,15	0,04	0,31	66,38	0,17	21,45	0,76		
С-но	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01		
таблици																
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76		
	Хлеб пшеничный	20	3,24	0,48	16,8	40,6	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		13,72	20,2	56,33	470,84	0,35	2,05	0,11	0,34	185,85	0,99	50,95	2,23		

Обед:

№ техн. карты Синтурт 2009г.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
17/136	Томаты свежие в раст. масле	90	0,51	4,5	1,79	56,59	0,05	10,61	0,51	0,17	6,49	0,23	8,6	0,6		
3/32	Суп гороховый вегетарианский	250	6,61	9,57	28,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89		
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	6,53	9,79	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55		
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,10	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6		
189	Компот из свежих замороженных ягод	200	0,1	0,0	16,92	65,37	0,0	0,00	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02		
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		25,4	29,15	120,05	775,74	0,66	16,76	1,3	1,92	87,01	2,7	78,03	4,74		

День 3  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты СинтурГ 2009г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
3/30	Салат витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,06	3,92	0,54	0,1	13,29	0,11	4,51	0,35				
14/117	Сарделька оладьяная	100	9,4	16,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94				
1/7	Пере картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56				
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,00	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7				
	Итого за завтрак		17,22	22,29	99,37	528,63	0,39	15,26	0,57	0,16	53,74	1,34	44,82	2,55				

Обед:

№ техн. карты СинтурГ 2009г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5				
18/143	Ворш на мясном бульоне со сметаной	250	2,08	1,55	19,17	76,92	0,15	7,5	0,54	0,09	20,63	0,34	15,91	0,38				
5,53	Рыба тушеная с овощами	100	5,05	10,17	6,12	37,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27				
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,36	5,45	36,82	253,51	0,25	0,00	0,02	0,0	24,8	1,4	32,99	2,69				
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	-	37	144	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3				
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08				
	Итого за обед		23,35	24,47	145,76	755,81	0,74	16,0	1,67	0,19	110,1	2,94	108,6	7,22				

День 4  
Возрастная категория: 7 до 11 лет  
Завтрак:

№техн карты СинтурГ 2009г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
12/107	Салат из свежих овощей с растительным маслом	75	0,7	5,24	4,65	59,76	0,04	7,1	0,3	0,17	14,63	0,16	7,79	0,39				
8/76	Колбасы рыбные паровые	100	7,5	0,79	6,0	63,79	0,14	0,0	0,01	0,03	11,96	0,56	10,22	0,38				
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6				
1/14	Чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,001	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27				
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7				
	Итого за завтрак		18,18	11,04	75,77	487,8	0,36	7,13	0,33	0,2	46,08	2,14	48,13	2,34				

Обед:

№техн карты СинтурГ 2009г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
16/132	Свежая тушеная фасоль на мясном бульоне	90	1,44	4,05	2,71	78,19	0,02	1,71	0,01	0,07	18,18	0,06	16,16	0,06				
5/51	Рассолник на мясном бульоне	250	3,56	4,07	19,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72				
4/42	Опалды печеночные	100	9,24	3,94	14,51	143,75	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26				
9/85	Картофель запеченный в сметане	150	2,95	3,9	27,98	145,85	0,24	2,75	0,02	0,07	12,69	0,47	14,99	0,58				
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76				
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08				
	Итого за обед		28,34	23,68	120,46	819,6	1,88	25,62	2,44	1,12	180,26	4,27	93,41	6,46				

День 5  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты Сингул 2009г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
12/107	Сырники творожные	150	14,87	14,73	11,32	271,76	0,23	0,15	0,08	0,33	92,91	0,33	16,79	0,48				
			0,12	0,0	19,8	74,1	0,00	0,08	0,00	0,0	2,1	0,0	1,05	0,27				
2/18	Кофейный напиток из инжирия с молоком	200	4,2	4,80	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1				
			0,35	0,0	18,57	40,48	0,01	5,72	0,01	0,0	7,04	0,13	3,96	0,97				
	Итого за завтрак	100	19,54	19,53	69,71	521,96	0,36	6,7	0,11	0,33	192,93	0,54	32,3	1,82				

Обед:

№ техн. карты Сингул 2009г	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
9/79	Салат из капусты с огурцом	100	1,36	6,3	7,79	78,44	0,05	8,46	0,03	0,03	20,98	0,16	7,67	0,47				
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	12,09	116,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52				
12/104	Суфле из овсяной крупы	100	8,69	9,97	3,77	167,1	0,13	0,05	0,06	0,18	18,55	1,27	12,59	1,14				
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56				
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02				
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08				
	Итого за обед		24,5	23,94	102,82	781,16	0,6	12,97	1,34	1,38	77,33	3,0	63,42	3,79				

День 6  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты Синтур 2009г	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
8/77	Икра кабачковая	75	1,42	6,42	11,85	87,04	0,03	2,5	0,33	0,0	14,62	0,0	12,48	2,5			
14/117	Колбаса детская отварная	80	7,52	8,45	1,5	156,76	0,0	0,0	0,00	0,0	2,77	0,0	6,73	0,75			
16/128	Омлет натуральный с капустой	150	7,72	8,1	6,23	148,48	0,22	3,03	0,1	0,5	60,77	0,13	20,42	0,86			
1/14	Чай сладкий	200	0,12	0,0	13,04	49,27	0,0	0,03	0,0	0,0	1,62	0,02	1,32	0,27			
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7			
	Итого за завтрак		20,84	23,57	53,62	543,04	0,33	5,56	0,44	0,5	89,03	0,85	57,21	5,09			

Обед:

№ техн. карты Синтур 2009г.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
10/87	Винегрет с расщепленным маслом	90	1,74	14,1	14,32	83,38	0,11	1,94	0,49	0,13	12,01	0,19	10,69	0,32			
3/32	Суп гороховый вегетарианский	25	6,61	0,57	18,87	139,25	0,3	6,07	0,74	1,63	30,78	0,62	26,58	1,89			
2/28	Котлета мясная в томатном соусе	80	7,81	6,33	8,55	115,75	0,14	1,21	0,48	0,25	11,26	0,61	10,98	0,76			
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56			
С/рец 1982	Кисель Белорусский	200	0,08	-	14,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
954/84	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08			
	Итого за обед		25,35	26,74	126,44	710,81	0,92	20,56	1,73	2,07	96,78	2,64	86,69	4,61			

День 7  
Возрастная категория: 7 до 11 лет  
Завтрак:

№ техн. карты Сингул 2009г	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
15/122	Каша рисовая молочная с бананом	240	6,15	10,49	36,91	319,38	0,15	1,15	0,07	0,11	94,6	0,32	19,07	0,43			
С-но таблица	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,0	0,0	0,03	0,0	0,77	0,0	0,11	0,01			
С-но таблица	Озр порлионий	15	3,64	3,66	0,0	57,66	0,02	0,13	0,03	0,02	77,71	0,02	3,66	0,05			
1/12	Фито сахаром	200	-	-	12,97	48,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,0	0,0	0,02			
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0,03	0,0	0,0	0,0	3,7	0,28	6,5	0,28			
	Игол за завтрак		11,45	20,17	58,34	518,62	0,2	1,28	0,13	0,13	176,91	0,62	29,34	0,79			

Обед:

№ техн. карты Сингул 2009г	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
8/71	Салат их огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44			
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	250	4,21	4,72	23,74	105,04	0,18	8,18	0,54	0,59	31,93	0,43	21,36	0,99			
17/138	Редка тушеная со сметаной	100	5,05	6,94	6,12	137,14	0,16	4,0	0,78	0,1	16,05	0,41	8,47	0,27			
2/24	Вермишель с маслом	150	5,81	4,41	31,08	213,48	0,1	0,0	0,02	0,0	8,62	0,6	12,55	0,6			
4/45	Напиток лимонный	200	0,06	-	8,4	69,4	0,00	1,34	0,00	0,00	1,52	0,0	0,4	0,05			
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08			
	Игол за обед		21,93	23,95	110,56	762,39	0,61	41,84	1,53	0,83	84,61	2,3	72,42	3,43			

День 8  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты Сингул 2009г	Примененные наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
20/156	Салат из капусты и моркови	90	1,49	6,3	9,1	81,55	0,11	7,56	0,66	0,07	21,5	0,21	8,61	0,46		
1/6	Котлета мясная, запеченная в соусе	80	7,53	6,27	6,59	143,85	0,09	0,08	0,03	0,12	25,96	0,56	7,5	0,55		
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56		
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		16,33	18,03	88,56	534,38	0,52	18,98	0,72	0,25	84,61	2	48	2,28		

Обед:

№ техн. карты Сингул 2009г	Примененные наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
18/142	Салат из помидоров	100	0,68	5,39	8,43	68,42	0,03	9,56	0,42	0,16	7,82	0,21	8,21	0,56		
	Яйцо куриное отварное	20	0,88	0,8	0,05	10,93	0,02	0,0	0,01	0,07	1,91	0,01	1,88	0,09		
11/96	Суп крестьянский со сметаной	250	3,05	1,27	13,62	120,72	0,21	11,07	0,68	0,16	19,81	0,55	15,49	0,64		
15/125	Мясо отварное тушеное с овощами	80	7,58	4,92	3,23	81,4	0,12	0,88	0,51	0,17	6,81	0,6	7,35	0,65		
3/33	Рагу овощное	180	4,25	7	17,4	164,44	0,36	4,7	1,53	0,19	57,49	0,48	23,11	0,87		
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3		
	Хлеб пшеничный, жареный	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		22,87	20,26	114,54	747,11	0,89	28,21	3,15	0,75	127,84	2,64	94,84	4,19		



День 9  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты Сингулт 2009г	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
16/132	Свежela тушеная	60	0,96	2,7	8,46	52,13	0,01	1,14	0,0	0,04	12,11	0,04	10,77	0,04		
4/42	Оладьи печеночные	80	10,39	3,15	11,61	115,0	1,14	11,54	1,65	0,71	6,35	2,42	9,4	3,26		
7/66	Рис отварной с овощами	150	3,5	5,84	28,4	201,86	0,11	0,31	0,53	0,15	12,46	0,41	8,15	0,56		
3/34	Кисель плодово-ягодный	200	0,08	0,0	34,0	67,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		18,98	12,29	103,47	538,09	1,34	12,99	2,18	0,91	40,17	3,58	44,58	4,55		

Обед:

№ техн. карты Сингулт 2009г	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
С/рец Рас 71 1982г	Салат картофельный с луком, яйцом и зеленым горошком	80	1,94	4,68	12,5	82,56	0,07	1,19	0,02	0,13	6,61	0,16	6,66	0,34		
16/130	Суп рисный с фрикадельками	250	4,14	7,97	21,0	184,13	0,26	8,14	0,66	0,1	23,67	0,82	18,53	0,76		
10/93	Сельдь с луком с растительным маслом	80	6,31	4,74	3,23	74,19	0,0	0,87	0,0	0,02	13,73	0,02	9,74	0,07		
1/7	Пюре картофельное	150	3,26	4,86	35,9	147,64	0,25	11,34	0,03	0,06	27,73	0,53	15,64	0,56		
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1		
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,12	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		25,69	27,93	127,45	781,34	0,82	22,29	0,73	0,31	177,62	2,3	83,87	2,91		

День 10  
 Возрастная категория: 7 до 11 лет  
 Завтрак:

№ техн. карты Сингул 2009г	Примененные наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
3/30	Салат витаминный	60	0,42	0,01	6,59	15,95	0,03	5,75	0,04	0,05	13,48	0,08	6,95	0,41		
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	8,7	6,26	2,84	106,41	0,1	0,65	0,35	0,09	8,44	0,97	9,02	0,85		
3/29	Каша пшенная с морковью	150	3,51	7,36	15,02	172,56	0,24	0,58	1,03	0,29	57,96	0,25	18,38	0,79		
1/8а	Сок яблочный	200	0,6	0,0	37,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16	0,3		
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	21,0	101,5	0,08	0,0	0,0	0,0	9,25	0,7	16,25	0,7		
	Итого за завтрак		17,28	14,23	82,45	540,42	0,48	8,98	1,42	0,43	108,13	2,1	66,6	3,05		

Обед:

№ техн. карты Сингул 2009г	Примененные наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
20/156	Салат из капусты и моркови	50	0,82	3,51	5,06	45,31	0,06	4,2	0,36	0,04	11,94	0,12	4,78	0,26		
1/5	Шш со сметаной 20%	250	2,51	1,18	19,5	76,84	0,19	11,07	0,72	0,09	26,35	0,42	14,42	0,67		
6/59	Жаркое по-домашнему	250	10,72	18,08	43,26	245,74	0,46	16,87	0,72	0,26	19,2	1,32	27,09	1,43		
5/49	Морковная запеканка с бананом	160	6,37	5,4	12,46	158,52	0,52	0,67	3,35	0,62	42,87	0,43	26,42	0,95		
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	5,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02		
	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	5,84	0,88	34,8	157,2	0,06	0,0	0,0	0,0	15,0	0,69	22,8	1,08		
	Итого за обед		26,27	29,05	121,05	743,45	1,35	32,81	5,15	1,01	115,52	2,98	95,51	4,42		

Предлагаемое меню, применяемое в образовательных учреждениях муниципального образования, разработано с учетом последних требований диетологии и санитарно-гигиенических нормативов. Расчеты произведены на базе средних показателей тех или иных продуктов питания.

При разработке были использованы: программа школьного питания «Ареал» Здоровья» - Москва 2009г., ред. Снитур Г.Г., Сборник технологических нормативов и рецептов для образовательных школ - Москва 2004г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита 1982г.в., 1995г.в., 2005г. а., учебник «Основы микробиологии. Трушина Т., 2000г.