

Согласовано :

Директор КОГОБУ СШ пгт Суна

Хохрякова Н.В.

Утверждаю

ИП Ивашков Д.В.



Примерное десятидневное меню (полдни)

Для учащихся КОГОБУ СШ пгт Суна

Возрастной категории 7-18 лет

Сезон: осень-зима; весна-лето

Примерное меню полдник
меню с 7 до 18 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Mg	Ca	Fe
1 неделя											
понедельник											
ПОЛДНИК											
Каша молочная манная	200	390	6,24	6,1	19,7	158,64	1,09	36,72	23,52	192,17	0,3
Чай с сахаром	200	685	8,9	3,1	26,0	58,0	6,0	0,0	6,5	11,6	0,3
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			21,78	16,06	60,70	359,44	7,23	88,72	40,50	385,77	0,84
вторник											
ПОЛДНИК											
Суп молочный(с вермишелью)	250	93	7,19	6,51	23,55	181,50	1,14	38,25	30,18	202,03	0,64
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			10,19	7,51	58,75	336,30	5,14	38,25	67,18	222,03	3,44
среда											
ПОЛДНИК											
Каша молочная овсяная	210	174	6,21	5,28	32,8	203	0		73,5	12,2	3,32
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Чай с лимоном	200	377	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	2,4	14,0	0,4
итого			13,0	12,2	63,0	407,8	3,0	52,0	36,4	208,2	3,9
четверг											
ПОЛДНИК											
Блины с вишней	100	164	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	21,02	0,15	90,26	0,77
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
итого			8,47	14,27	53,00	375,47	4,37	21,02	10,00	104,26	3,57

пятница											
ПОЛДНИК											
Салат из свежих огурцов	100	20	0,8	6,1	2,4	67,3	9,5	0,0	13,3	21,9	0,6
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			3,8	7,1	37,6	222,1	13,5	0,0	50,3	41,9	3,4
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Mg	Ca	Fe
2 неделя											
понеделник											
ПОЛДНИК											
Каша молочная пшениая	210	182	7,5	11,7	37,1	285,0	1,2	0,0	47,6	138,1	1,2
Чай с лимоном	200	377	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	2,4	14,0	0,4
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			9,6	12,7	67,3	417,0	4,0	0,0	77,0	158,1	1,6
вторник											
Каша молочная рисовая	210	174	3,09	4,07	36,98	197	0	20	21,8	5,9	0,47
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Кофейный напиток	200	379	3,2	2,7	15,9	100,6	1,3		14,0	125,8	0,1
итого			12,9	13,7	67,9	440,4	1,4	72,0	48,0	313,7	0,8
среда											
ПОЛДНИК											
печенье сливочное(инд. упаковка)	50	69	4,41	3,70	31,00	153,00	0,10	0,20	158,00	56,00	0,50
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			7,4	4,7	66,2	307,8	4,1	0,2	195,0	76,0	3,3

четверг											
ПОЛДНИК											
Салат из свежих помидор	100	23	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42	0	17,79	17,58	0,84
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Чай с сахаром	200	685	8,9	3,1	26,0	58,0	6,0	0,0	6,5	11,6	0,3
итого			12,0	10,3	45,7	207,1	26,4	0,0	33,5	35,2	1,2
пятница											
ПОЛДНИК											
Блины с вишней	100	164	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	21,02	0,15	90,26	0,77
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
итого			8,5	14,3	53,0	375,5	4,4	21,0	10,0	104,3	3,6

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК., В.Т.Лапшина

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей

меню с 7 до 18 лет, сезон: весна - лето

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическ	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Mg	Ca	Fe
1 неделя											
понеделник											
ПОЛДНИК											
Каша молочная манная	200	390	6,24	6,1	19,7	158,64	1,09	36,72	23,52	192,17	0,3
Чай с сахаром	200	685	8,9	3,1	26,0	58,0	6,0	0,0	6,5	11,6	0,3
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			21,78	16,06	60,70	359,44	7,23	88,72	40,50	385,77	0,84
вторник											
ПОЛДНИК											
Суп молочный(с вермишелью)	250	93	7,19	6,51	23,55	181,50	1,14	38,25	30,18	202,03	0,64
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			10,19	7,51	58,75	336,30	5,14	38,25	67,18	222,03	3,44
среда											
ПОЛДНИК											
Каша молочная овсяная	210	174	6,21	5,28	32,8	203	0		73,5	12,2	3,32
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Чай с лимоном	200	377	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	2,4	14,0	0,4
итого			13,0	12,2	63,0	407,8	3,0	52,0	36,4	208,2	3,9
четверг											
ПОЛДНИК											
Блины с вишней	100	164	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	21,02	0,15	90,26	0,77
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
итого			8,47	14,27	53,00	375,47	4,37	21,02	10,00	104,26	3,57

пятница											
ПОЛДНИК											
Салат из свежих огурцов	100	20	0,8	6,1	2,4	67,3	9,5	0,0	13,3	21,9	0,6
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			3,8	7,1	37,6	222,1	13,5	0,0	50,3	41,9	3,4
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	№ рецеп.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	Mg	Ca	Fe
2 неделя											
понеделник											
ПОЛДНИК											
Каша молочная пшениая	210	182	7,5	11,7	37,1	285,0	1,2	0,0	47,6	138,1	1,2
Чай с лимоном	200	377	0,1	0,0	15,2	62,0	2,8	0,0	2,4	14,0	0,4
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			9,6	12,7	67,3	417,0	4,0	0,0	77,0	158,1	1,6
вторник											
Каша молочная рисовая	210	174	3,09	4,07	36,98	197	0	20	21,8	5,9	0,47
Сыр порциями	20	2	4,6	5,9	0,0	72,8	0,1	52,0	7,0	176,0	0,2
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Кофейный напиток	200	379	3,2	2,7	15,9	100,6	1,3		14,0	125,8	0,1
итого			12,9	13,7	67,9	440,4	1,4	72,0	48,0	313,7	0,8
среда											
ПОЛДНИК											
печенье сливочное(инд. упаковка)	50	69	4,41	3,70	31,00	153,00	0,10	0,20	158,00	56,00	0,50
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
итого			7,4	4,7	66,2	307,8	4,1	0,2	195,0	76,0	3,3

четверг											
ПОЛДНИК											
Салат из свежих помидор	100	23	1,13	6,19	4,72	79,1	20,42	0	17,79	17,58	0,84
Хлеб ржаной	25	2	2,0	1,0	15,0	70,0	0,0	0,0	27,0	6,0	0,0
Чай с сахаром	200	685	8,9	3,1	26,0	58,0	6,0	0,0	6,5	11,6	0,3
итого			12,0	10,3	45,7	207,1	26,4	0,0	33,5	35,2	1,2
пятница											
ПОЛДНИК											
Блины с вишней	100	164	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37	21,02	0,15	90,26	0,77
Нектар фруктовый	200	389	1,0	0,0	20,2	84,8	4,0	0,0	10,0	14,0	2,8
итого			8,5	14,3	53,0	375,5	4,4	21,0	10,0	104,3	3,6

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК., В.Т.Лапшина

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей