

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ д.Зайцевы

№26 от 01.09.08

И.И. Федосов



СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУПН сельской общины в сельском округе

И.И. Федосов



• **Примерное меню**
для организации питания обучающихся
МКОУ ООШ д.Зайцевы
возраст 7-11 лет

(осень-зима)
(весна - лето)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)					Энергетическая ценность(к кал)	Витамины, микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У	С	А		К	Са	Fe		
1 неделя												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
завтрак												
Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6		
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0		
Макаронны отварные	160	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0		
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0		
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0		
Итого		18,2	33,0	85,2	703,6	33,8	0,6	490,8	719,8	6,6		
ВТОРНИК												
завтрак												
Салат из свежей моркови с маслом растительным	160	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6		
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0		
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0		
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0		
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0		
Итого		17,70	24,00	87,60	658,20	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60		
СРЕДА												
завтрак												
Котлета рыбная	100	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0		
Картофельное пюре	180	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0		
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0		
Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0		
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0		
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
Итого		12,2	17,6	103,4	634,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0		
ЧЕТВЕРГ												

Редис со свежими огурцами маслом раст.	100	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36
Котлета рубленая из птицы	100	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00
Рис отварной	180	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00
итого		27,32	19,86	101,48	720,00	6,40	1,00	736,04	97,56	2,36

ПЯТНИЦА

завтрак										
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0
Котлета рубленая из говядины	100	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0
Капуста тушеная	180	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		20,4	29,0	88,6	697,7	84,4	0,0	562,7	177,5	3,0

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

завтрак										
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	100	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Котлета Рябушка (из птицы)	100	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макаронны отварные	180	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		16,0	26,4	106,2	699,8	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6

ВТОРНИК

завтрак										
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	100	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
Булочек рубленый из говядины	100	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	180	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		32,5	23,8	95,3	703,7	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6

СРЕДА

Шницель рыбный	100	3,2	8,8	7,5	121,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	180	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	0,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Помидоры свежие порционно	100	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0	0,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	0,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,0
итого		12,2	18,7	103,5	644,6	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0	0,0

ЧЕТВЕРГ

завтрак	100	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4	0,0
Салат из редиса с маслом растительным	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Фрикадельки в соусе	180	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0
Кисель п/я	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной		20,4	30,6	92,6	718,3	5,8	0,0	267,3	38,7	3,4	0,0

ПЯТНИЦА

завтрак	100	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0	0,0
Шницель рубленый из говядины	180	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0	0,0
Рагу из овощей	100	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	0,0
Отурец свежий к гарниру	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0	0,0
Напиток из апельсина	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной		2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	0,0
ИТОГО		22,9	19,8	100,9	679,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0	0,0

Примечание:

Для приготовления блюда используются: соль йодированная, дрожжи йодированные, рекицен "РД"
 При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.
 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.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей