

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального Отдела Управления
Роспотребнадзора по Вологодской области в
Великоустюжском, К-Городецком,
Никольском районах
В.И. Коноплев

01.09.2014

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ НИКОЛЬСКОЕ

МБОУ "ОРЛОВСКАЯ ООШ" В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Орловская основная
Общественная дошкообразовательная
школа"
Н.С. Щукина



| № рецеп тур | Наименование блюда | Выход, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ, ккал | Витамины, мг | | | | | | | Минеральные вещества, мг | | | | |
|-------------------|--------------------|----------|---------------------|------|---------------|-------------|--------------|---|---|----|----|----|----|--------------------------|----|--|--|--|
| | | | Белки | Жиры | Углево- ды | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |

1 День

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|
| 101 | Суп карт. с крупной | 250/17,5 | 7.99 | 7.79 | 23.12 | 147.7 | 0.2 | 23.9 | 0.012 | 2.01 | 24.4 | 131.7 | 35.5 | 2.4 |
| 268 | Биточки мясн. с маслом | 100/5 | 9.67 | 12.7 | 14.55 | 211.26 | 0.04 | 0 | 0.012 | 2.96 | 9.12 | 126.5 | 20.25 | 1.66 |
| 171 | Греча отварная с маслом | 180/5 | 8.25 | 13.05 | 61.1 | 395.9 | 0.37 | 0 | 0.02 | 0.16 | 35.01 | 264.25 | 104.55 | 4.33 |
| 75 | Икра овощная | 30 | 0.77 | 3.018 | 5.31 | 47.4 | 0.0072 | 0.54 | 0.09 | 1.81 | 8.35 | 12.8 | 6.82 | 0.36 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 21 | 85.6 | 0.02 | 2.5 | 0 | 0.18 | 80 | 73 | 52.5 | 5.9 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | Итого | | 30.42 | 37.24 | 150.98 | 1007.26 | 0.74 | 26.94 | 0.13 | 7.12 | 176.1 | 716.25 | 263.42 | 16.05 |

2 День

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| 98/105 | Суп крестьянский с фрикадельками | 250/17,5 | 8.98 | 8.85 | 15.4 | 176.7 | 3.11 | 20.2 | 0.12 | 0.63 | 30 | 66.35 | 25.8 | 0.95 |
| 279/331 | Тертлин гов. с соусом | 100/50 | 10.66 | 17.44 | 15.8 | 264.11 | 0.26 | 2.6 | 0.01 | 0.7 | 31.9 | 123.3 | 14.8 | 1.73 |
| 309 | Макаронны отв. с маслом | 180/5 | 7.4 | 6.66 | 39.22 | 245.75 | 0.1 | 0 | 0.02 | 1.48 | 22.7 | 71.48 | 26.85 | 0.95 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 21 | 85.6 | 0.02 | 2.5 | 0 | 0.18 | 80 | 73 | 52.5 | 5.9 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | Итого | | 30.88 | 33.63 | 117.32 | 891.56 | 3.59 | 25.3 | 0.15 | 2.99 | 183.9 | 442.13 | 163.75 | 10.93 |

3 День

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------------------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 87 | Уха из сайры | 250 | 10.52 | 11.31 | 22.37 | 226.98 | 0.14 | 24 | 0 | 2.4 | 19.35 | 65.95 | 29.37 | 1.51 |
| 244 | Плов из говядины | 250 | 29.12 | 29.64 | 43.1 | 554.6 | 0.25 | 1.36 | 0 | 1.1 | 34.9 | 321.4 | 38.8 | 4.5 |
| 75 | Икра свекольная | 30 | 0.77 | 3.018 | 5.31 | 47.4 | 0.0072 | 0.54 | 0.09 | 1.81 | 8.35 | 12.8 | 6.82 | 0.36 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.01 | 4 | 0.01 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.32 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 43.91 | 44.65 | 125.68 | 1064.98 | 0.507 | 29.9 | 0.1 | 5.31 | 93.51 | 512.55 | 122.39 | 8.09 |

4 день

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| 2/105 | Воруж с кит. и курт. | 250/17.5 | 7.8 | 8.01 | 15.5 | 165.4 | 0.2 | 15.25 | 0.9 | 1.6 | 42.8 | 119.2 | 29.07 | 2.3 |
| 247 | Рыба тушеная с овощами | 250 | 8.69 | 7.59 | 25.63 | 198.7 | | 22.55 | | | | | | |
| 349 | Огурец свежий | 30 | 0.2 | 0 | 0.7 | 4.2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6.9 | 12.6 | 4.2 | 0.3 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 21 | 85.6 | 0.02 | 2.5 | 0 | 0.18 | 80 | 73 | 52.5 | 5.9 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 20.43 | 16.28 | 88.73 | 573.3 | 0.32 | 43.3 | 0.9 | 1.78 | 148.9 | 312.8 | 129.57 | 9.9 |

5 День

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|------|------|------|-------|--------|--------|------|
| 73 | Суп молочный с рисом | 250 | 6.22 | 7.98 | 25.24 | 190.11 | | 2.62 | | | | | | |
| 121 | Фрикадельки мясные | 100/50 | 10.66 | 17.44 | 15.8 | 264.11 | 0.26 | 2.6 | 0.01 | 0.7 | 31.9 | 123.3 | 14.8 | 1.73 |
| 171 | Греча отварная с маслом | 180/5 | 8.25 | 13.05 | 61.1 | 395.9 | 0.37 | 0 | 0.02 | 0.16 | 35.01 | 264.25 | 104.55 | 4.33 |
| 75 | Икра овощная | 30 | 0.77 | 3.018 | 5.31 | 47.4 | 0.0072 | 0.54 | 0.09 | 1.81 | 8.35 | 12.8 | 6.82 | 0.36 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.01 | 4 | 0.01 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.32 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 29.4 | 42.17 | 162.35 | 1133.52 | 0.75 | 9.76 | 0.13 | 2.67 | 100.9 | 512.75 | 173.57 | 8.14 |

6 день

| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 95 | Рассольник домашний | 250/17.5 | 13.5 | 12.9 | 29 | 175.06 | 0.12 | 0.1 | 209.1 | 0.86 | 5.3 | 97.8 | 27.2 | 3.5 |
| 259 | Жаркое по домашнему | 250 | 27.54 | 21.6 | 27 | 406.6 | 0.25 | 28 | 0 | 0.37 | 32.9 | 357.4 | 60 | 5.6 |
| к/к | Огурец свежий | 30 | 0.2 | 0 | 0.7 | 4.2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6.9 | 12.6 | 4.2 | 0.3 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.01 | 4 | 0.01 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.32 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 44.74 | 35.18 | 111.6 | 821.86 | 0.48 | 35.1 | 209.1 | 1.23 | 71.93 | 580.2 | 138.8 | 11.12 |

7 день

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|--------|--------|--------|
| 82/105 | Щи из свежей капусты | 250/17,5 | 7.52 | 11.49 | 13.45 | 168.19 | 0.17 | 23.24 | 0.018 | 3.79 | 29.65 | 116 | 27.26 | 2.01 |
| 268 | Виточки мясные с маслом | 100/5 | 9.67 | 12.7 | 14.55 | 211.26 | 0.04 | 0 | 0.012 | 2.96 | 9.12 | 126.5 | 20.25 | 1.66 |
| 309 | Макароны отв. с маслом | 180/5 | 7.4 | 6.66 | 39.22 | 245.75 | 0.1 | 0 | 0.02 | 1.48 | 22.7 | 71.48 | 26.85 | 0.95 |
| 348 | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0 | 3.5 | 141.4 | 0.02 | 2.54 | 0 | 0 | 14.4 | 23.2 | 7.4 | 0.54 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 28.33 | 21.7 | 96.62 | 886 | 0.43 | 25.78 | 0.05 | 8.24 | 95.05 | 517.18 | 125.56 | 194.07 |

8 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|----------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| 2/105 | Борщ с кап. и картоф. | 250/17,5 | 7.8 | 8.01 | 15.5 | 165.4 | 0.2 | 15.25 | 0.9 | 1.6 | 42.8 | 119.2 | 29.07 | 2.3 |
| 279/331 | Тертлеги гов. с соусом | 100/50 | 10.66 | 17.44 | 15.8 | 264.11 | 0.26 | 2.6 | 0.01 | 0.7 | 31.9 | 123.3 | 14.8 | 1.73 |
| 171 | Греча отварная с маслом | 180/5 | 8.25 | 13.05 | 61.1 | 395.9 | 0.37 | 0 | 0.02 | 0.16 | 35.01 | 264.25 | 104.55 | 4.33 |
| 75 | Икра овощная | 30 | 0.77 | 3.018 | 5.31 | 47.4 | 0.0072 | 0.54 | 0.09 | 1.81 | 8.35 | 12.8 | 6.82 | 0.36 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.01 | 4 | 0.01 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.32 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 30.98 | 42.2 | 152.61 | 1108.81 | 0.95 | 22.39 | 1.96 | 4.27 | 143.7 | 631.95 | 202.64 | 10.44 |

9 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------------------|----------|-------|------|--------|--------|------|-------|------|------|-------|--------|--------|-------|
| 99/105 | Суп овощной | 250/17,5 | 7.52 | 11.5 | 13.5 | 168.2 | 0.17 | 23.2 | 0.02 | 3.8 | 29.6 | 116.01 | 27.3 | 2.01 |
| 230 | Рыба запеченная | 100/5 | 14.03 | 16.8 | 2.62 | 189 | 0.16 | 0 | 0.04 | 2.22 | 23.2 | 126.24 | 48.7 | 0.93 |
| 347 | Рис отварной с маслом | 180/5 | 4.44 | 5.92 | 49.21 | 255.75 | 0 | 0.45 | 0.03 | 0.44 | 15.2 | 31.33 | 15.17 | 0.4 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 21 | 85.6 | 0.02 | 2.5 | 0 | 0.18 | 80 | 73 | 52.5 | 5.9 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 29.73 | 34.9 | 112.23 | 817.95 | 0.45 | 26.15 | 0.09 | 6.64 | 167.2 | 454.54 | 187.47 | 10.64 |

10 день

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--------------------------|----------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 102/105 | Суп картофель. с горохом | 250/17,5 | 10.55 | 10.12 | 23.52 | 226.6 | 0.17 | 11.3 | 0.13 | 1.25 | 48.2 | 200.8 | 54.12 | 1.66 |
| 287/331 | Голубцы с мясом и рисом | 200/50 | 13.09 | 13.4 | 9.9 | 212.4 | 0.25 | 67 | 0.019 | 3.51 | 104.7 | 227.4 | 41.8 | 4.44 |
| 75 | Икра свекольная | 30 | 0.77 | 3.018 | 5.31 | 47.4 | 0.0072 | 0.54 | 0.09 | 1.81 | 8.35 | 12.8 | 6.82 | 0.36 |
| 342 | Компот из яблок | 200 | 0.16 | 0 | 29 | 116.6 | 0.01 | 4 | 0.01 | 0 | 6.4 | 4.4 | 3.6 | 0.32 |
| | Хлеб "Целебный" | 60 | 3.34 | 0.68 | 25.9 | 119.4 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 19.2 | 108 | 43.8 | 1.4 |
| | <i>Итого</i> | | 27.91 | 27.218 | 93.63 | 722.4 | 0.5372 | 82.84 | 0.25 | 6.57 | 186.9 | 553.4 | 150.14 | 8.18 |
| | ИТОГО ВСЕГО | | 316.73 | 335.168 | 1211.75 | 9027.64 | 8.7542 | 327.46 | 212.9 | 46.95 | 1057 | 4666.2 | 1657.3 | 287.56 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 31.67 | 33.52 | 121.18 | 902.76 | 0.87 | 32.75 | 21.29 | 4.695 | 105.7 | 466.62 | 165.73 | 28.76 |
|---------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|

Примечание: Расчет химического состава блюд и кулинарных изделий произведен согласно:

Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005 г.

Справочника химического состава пищевых продуктов, по ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева - Москва "Агропромиздат", 1987 г.

Метод составил ведущий технолог МКУ "ХЭК по обслуживанию

учреждений образования"

М.А. Массильская