



Согласовано:
И.о. начальника ТО, Республиканский
в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском,
Динском районах

Г.И.Плотникова



Согласовано:
Начальник Управления образования
МО Выселковский район

Л.А.Семина



Утверждено:
Руководитель МО, МОУ МО
Выселковский район

Н.П.Понтаренко

**Примерное 10-ти дневное меню обедов
для обучающихся 1 - 4 классов
общеобразовательных организаций
Выселковского района
на зимне-весенний сезон**

Обед 1-4 класс (зима - весна)
День 1

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
236	Суп молочный с пшеном	250	5,91	6,23	22,01	163,61	187,5	17,9	0,02	0		22,22	54,4	19,6	0,84		
469	Запеканка из творога с яблоками и сметаной	150/15	18,15	16,35	20,55	288,9	0,06	1,09	0,14	0		274,1	350,7	47,07	1,36		
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62			
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08			
966	Йогурт 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0	9	10,8	12,6	0,27			
847	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого:		34,66	27,79	95,55	744,33	187,61	32,89	0,16	1,04	394,49	451,6	256,3	8,5			

День 2

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
175	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,62	5,06	14,74	116,38	0,06	47,43	0,04	0		47,3	89,6	1,95	1,95		
708	Капустя тушеная с отварным куриным мясом	140/40	13,7	11,84	19,99	231,1	0,11	57,42	0,03	0,38		69,3	149,4	35,1	2,09		
	Овощи по сезону	60	0,2	0,1	1,4	6,6	0	0,6	6	0,0	0	0	0	2,4	0,24		
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08			
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62			
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,44	124	0	3,52	0	0	4,32	2,97	2,43	0,64			
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30			
	Итого:		24,54	22,8	113,02	746,6	0,24	128,68	1,11	1,42	236,97	310,17	110,1	11,56			

День 3

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
213	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,65	24,57	149,76	187,5	17,9	0,02	0	22,22	54,4	19,6	0,84		
536	Сосиска «Люкс» или «Говяжья»	60	5,20	10,05	0,4	113	0	0	0	0	124	0	35	1,05		
668	Макароны отварные	150	4,71	4,54	26,4	186,8	0,07	0	0,01	0	24,0	42,9	11,0	0,63		
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08		
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49	56,25	0	18,45	1,62		
	Кондитерские изделия	15	0,72	11,65	0,42	50,37	0	0	0	1,40	5,78	0,35	0,09	0		
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0	16,00	18,00	10,00	0,40		
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:		20,71	30,6	120,98	790,35	187,64	34,9	0,03	2,44	280,17	150,1	121,3	8,92		

День 4

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
204	Суп картофельный с крупой	200	4,81	4,04	13,8	86,28	0,06	10,4	0	0,16	11,2	32,8	15,36	0,65		
486	Рыба тушенная в томате с овощами	80/75	16,02	10,86	6,59	187,6	0,08	3,76	0,72	1,44	28,00	118,6	74,4	1,45		
296	Картофель отварной со сливочным маслом	150	3,2	3,5	26,3	150,5	0,19	25,86	0,01	0,3	76,03	117,4	36,8	1,21		
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08		
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78	90	0	29,5	2,59		
943/945	Чай с молоком	200	0,12	0	15,01	94,9	0	0,06	0	0	12	0	5	0,54		
847	Яблоко свежее	100	0,4	0	11,3	46,0	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:		27,35	18,89	114,3	753,51	0,42	67,68	0,75	3,19	288,9	329,5	207,8	11,6		

День 5

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
170	Борщ с капустой и картофелем	200	5,84	6,74	7,25	111,96	0,08	32,9	0,03	0		50,06	124,8	34,39	1,44	
591	Гуляш	120	20,1	19,6	4,08	273,37	0,03	0,68	7,2	1,22		13,26	5,27	16,13	1,82	
520	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,20	26,94	0,02	0,32		79,20	122,2	38,40	1,26	
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55		7,92	18	13,68	1,08	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49		56,25	0	18,45	1,62	
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0		16,00	18,00	10,00	0,40	
	Итого:		34,27	31,73	77,26	753,65	0,37	64,52	7,25	2,58		222,69	288,27	131,0	7,62	

День 6

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
183	Борщ украинский	200	2,02	3,46	11,82	82,51	0,08	25,0	0,02	0,12		51,1	59,05	35,2	1,43	
441	Омлет с сыром	180	20,94	25,15	4,06	342,8	0,09	1,58	0,50	0		474,55	404,85	65,45	2,88	
	Икра кабачковая	100	1,50	6,26	7,16	90,76	0,02	5,60	0	0		32,8	53,6	28	5,6	
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55		7,92	18	13,68	1,08	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49		56,25	0	18,45	1,62	
868	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,44	124	0	3,52	0	0		4,32	2,97	2,43	0,64	
	Итого:		30,04	35,58	82,97	790,49	0,15	35,72	0,52	1,16		626,94	538,47	163,2	13,25	

День 7

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
417/390	Каша рисовая молочная	200	6,77	6,78	18,43	286,4	0,21	1,4	0,05	0		176,3	149,59	27,92	0,70	
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55		7,92	18	13,68	1,08	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,41	22,37	101,7	0,04	0	0	0,49		56,25	0	18,45	1,62	
240	Пудинг из творога с яблоками	100/15	13,61	10,67	14,63	209	0,08	8,19	0,16	0		246	377,3	35	0,6	
	Сок	200	0,1	0	23,4	94,0	0,02	4,00	0	0		16,00	18,00	10,00	0,40	
	Итого:		25,46	18,16	90,95	739,82	0,35	13,59	0,21	1,04		502,47	562,89	105,1	4,4	

День 8

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,13	9,98	9,5	128,63	0,08	122,4	0,008	0		18,56	116,3	27,26	1,67	
321/759	Рагу из овощей	200	3,4	10	19,92	183,48	0,06	2,59	0,02	0		27,8	197,4	25,06	2,85	
	Хлеб ржаной	48	2,69	0,53	20,78	83,52	0,01	0		1,1		15,84	26,88	27,36	2,15	
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78		90	0	29,5	2,59	
	Кондитерские изделия вафли	30	1,44	23,31	0,84	100,7	0	0	0	1,40		5,78	0,35	0,09	0	
966	Йогурт 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0		9	10,8	12,6	0,27	
	Итого:		24,91	49,09	89,42	735,01	0,21	125,8	0,028	3,28		166,98	351,73	121,8	9,53	

День 9

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
270	Суп рыбный	200	3,22	1,79	9,72	89,44	0,08	8,5	0,01	0	13,5	47,84	54,28	1,15		
	Овощи соленные по сезону	60	0,2	0,1	1,4	6,6	0	0,6	6	0,0	0	0	2,4	0,24		
645	Плов с курицей	110/80	14,93	29,89	25,84	313,44	0,06	2,59	0,02	0	27,8	197,4	25,06	2,85		
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08		
	Хлеб пшеничный	72	4,03	0,77	31,18	143,28	0,06	0	0	0,78	90	0	29,5	2,59		
959	Какао	200	2,50	3,60	20,39	135	0	2,10	0	0	255	0	31	0,39		
847	Яблоко свежее	100	0,40	0	11,30	46,00	0,01	13,00	0	0	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Итого:		26,84	36,45	111,9	782,48	0,21	26,19	0,03	1,33	418,2	279,7	169,4	11,6		

День 10

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (граммы).			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
183	Борщ украинский	200	2,02	3,46	11,82	82,51	0,08	25,0	0,02	0,12	51,1	59,05	35,2	1,43			
618	Тефтели с соусом	80/50	6,1	21	11,3	259	0,07	3,38	0,02	0	26	215	31	3,06			
378	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,81	6,13	33,61	220,62	0,23	0	0,01	0	33,65	136,7	44,7	3,65			
	Хлеб ржаной	24	1,56	0,3	12,12	48,72	0,004	0	0	0,55	7,92	18	13,68	1,08			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0,01	0	0	0,21	25	0	8,2	0,72			
966	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0	0,81	0	0	9	10,8	12,6	0,27			
	Итого:		27,48	30,72	87,97	755,22	0,37	14,59	0,03	0,92	112,7	413,3	125,5	9,43			
	Среднее за 10 дней		27,92	28,5	98,43	759,14	37,75	54,45	1,08	1,53	325,05	367,5	151,1	9,64			

Циклическое меню составлено согласно СанПиН 2.4.2409-08 п.6.6, п.6.13, п.6.4 завытрак 20-25% п.6.15 Б.Ж.У-1:1:4, Са.Р-1:1:5, приложение 3

Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред.: А.И.Сдобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный 2011г.

Специалист МКУ МТГО УО МО
Ковалева Н.Н. 8(86157)72-8-65