

Согласовано
ТО УРПН по Р.О.
в Миллеровском,
Чертковском, Гарасовском районах
Управлений Роспотребнадзора
Ростовской области в Миллеровском,
Чертковском, Гарасовском районах
346130, Ростовская область,
г. Миллерово, ул. Тельмана, д. 3

Утверждаю
Шаповалов Н.Н.
Индивидуальный предприниматель
Шаповалов Николай Николаевич
ИНН 614900094230
315617300003222
Ростовская обл., г. Миллерово

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период
для школьников МБОУ Грековская ООШ
г. Миллерово

Согласовано
Директор МБОУ Грековская ООШ
Авраменко И.В.
2020г-2021г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню Школы

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный.	200	28,83	48,28	5,66	280,45	0,14		140,52		216,41	477,93	35,93	5,17
Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	0,07	10,9	20		26,68	69,13	12,25	0,35
Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
за Завтрак		36,18	60,92	64,59	663,18	0,22	14,99	160,52		249,5	551,47	51,79	6,4
Обед													
Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	0,03	4			2,75	14,2	5,29	0,2
Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68		13,34	8,53	5,08	0,36
Картофельное пюре	180	3,91	7,99	26,17	197,37	0,18	30,42			81,45	101,72	38,95	1,89
Капуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13		2,48	6,43	3,59	0,17
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		30,73	32,37	108,83	856,81	0,33	37,85	12,81		110,79	157,87	61,11	3,74
за день		66,91	93,29	173,42	1519,99	0,55	52,84	173,33		360,29	709,34	112,9	10,14

аповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

он: Меню Школы

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Запеканка из творога со сметаной.	200/20	28,3	19,25	30,39	407	0,11	0,85	118,53		305,83	368,8	43,97	1,21
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
за Завтрак		32,42	28,05	69,07	655,78	0,11	0,94	118,53		310,6	376,29	47,97	2
Обед													
Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	0,04	8,39	0,15		6,61	22,55	9,77	0,43
Печень тушенная в соусе	80/40	0,97	10,72	4,22	117,23	0,01	0,77	20,7		19,28	19,58	1,25	0,05
Макароны отварные...	180	6,31	6,89	41,95	258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06
Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		18,18	32,76	137,55	927,47	0,23	22,65	21,36		110,75	158,96	46,53	3,79
за день		50,6	60,81	206,62	1583,25	0,34	23,59	139,89		421,35	535,25	94,5	5,79

Суточное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Исходные данные: Меню Школы

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	0,19	1,39	69,15		186,6	280,14	56,57	3,12
Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
за Завтрак		15,28	23,05	93,07	643,78	0,19	1,39	71,15		198,6	289,14	57,97	3,12
Обед													
Суп картофельный с вермишелью	250	1,7	2,82	13,83	90,08	0,09	8,5			10,6	49,3	18,65	0,76
Котлеты рубленые из куриной грудки	100	11,56	16,84	8,59	232,89	0,03	0,01	14,49		13,91	9,74	3,79	0,27
Картофель отварной	180	3,51	6,79	27,63	185,14	0,19	25,2	34,29		19,2	96,51	35,31	1,56
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		23,65	28,97	100,37	760,29	0,34	33,8	48,78		54,48	182,54	65,95	3,71
за день		38,93	52,02	193,44	1404,07	0,53	35,19	119,93		253,08	471,68	123,92	6,83

аповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

арное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

н: Меню Школы

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	100	0,12	22,14	0,18	200,42								
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
за Завтрак		15,27	36,92	92,48	773,98								
Обед													
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81
Гуляш	60/50	34,45	32,63	8,38	465,04	0,13	10,12	0,35		10,34	24,73	11,88	0,57
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35				15,98	238,03	159,75	5,36
Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	0,01	1			3,1	5,8	1,4	0,08
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		56,21	56,16	144,14	1316,4	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35
за день		71,48	93,08	236,62	2090,38	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

он: Меню Школы

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Колбаса отварная (порциями)	100												
Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35				15,98	238,03	159,75	5,36
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
за Завтрак		15	12,44	89,9	537,62	0,35	0,09			20,75	245,52	163,75	6,15
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	0,07	13,47	0,08		10,95	41,29	15,84	0,68
Сметана	10	0,38	1	0,56	13								
Плов из курицы	200	19,85	23,52	36,36	439,77	0,12	5,65	0,17		19,75	79,95	44,2	1,8
Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920		41	37	15	0,7
Сок	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		32,22	44,41	113,62	990,99	153,24	30,12	920,25		91,7	191,74	87,24	4,11
за день		47,22	56,85	203,52	1528,61	153,59	30,21	920,25		112,45	437,26	250,99	10,26

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	200/22	36,08	45,99	23,9	651,98			0,04		4,07	14,21	0,89	0,19
Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4	
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
за Завтрак		43,86	59,4	52,44	921,97			2,04		16,07	23,21	2,29	0,19
Обед													
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81
Тефтели мясные с соусом	80/35	14,9	21,9	18,83	332,07	0,08	4,06	27,67		33,74	53,51	8,61	0,38
Макароны отварные...	180	6,31	6,89	41,95	258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06
Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		35,24	44,11	155,03	1166,99	0,42	23,36	28,18		168,88	308,32	82,42	5,5
за день		79,1	103,51	207,47	2088,96	0,42	23,36	30,22		184,95	331,53	84,71	5,69

Лаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Среднее меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Меню Школы

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Сосиски отварные	100	0,07	6,6	0,13	60,09									
1 Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62	0,11				26,69	60,86	11,5	1,18	
2 Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	0,04	6,54	12		16,01	41,48	7,35	0,21	
1 Кофейный напиток	200			19,96	79,8									
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131									
Итого за Завтрак		12,89	18	95,21	601,11	0,15	6,54	12		42,7	102,34	18,85	1,39	
Обед														
Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	0,04	8,39	0,15		6,61	22,55	9,77	0,43	
Картофельное пюре	180	3,91	7,99	26,17	197,37	0,18	30,42			81,45	101,72	38,95	1,89	
1 Рыба, тушеная с овощами	80/50	21,24	7,72	4,42	172,59	0,15	3,58	0,08		56,53	318,79	74,28	1,22	
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79	
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33	
Итого за Обед		33,22	23,31	92,58	717,71	0,4	42,48	0,23		155,36	470,05	131,2	4,66	
Итого за день		46,11	41,31	187,79	1318,82	0,55	49,02	12,23		198,06	572,39	150,05	6,05	

аповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

он: Меню Школы

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69	0,05				4,24	79,5	26,5	0,53
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак		14,79	19,02	101,44	640,37	0,05	0,09			9,01	86,99	30,5	1,32
Обед													
Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	0,03	4			2,75	14,2	5,29	0,2
Жаркое по домашнему	180/50	20,54	18,76	25,79	358,47	0,24	33,01	0,14		19,32	94,74	38,12	1,54
Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	0,01	1			3,1	5,8	1,4	0,08
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед		27,55	27	100,01	762,41	0,31	38,5	0,15		75,58	149,65	55,02	3,35
Итого за день		42,34	46,02	201,45	1402,78	0,36	38,59	0,15		84,59	236,64	85,52	4,67

Шаповалов Н.Н.

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Меню Школы

День: четверг

Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: Осенне-зимний

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Омлет натуральный.	200	28,83	48,28	5,66	280,45	0,14		140,52		216,41	477,93	35,93	5,17
Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920		41	37	15	0,7
Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак		34,59	58,68	58,22	610,25	153,14	7	060,52		257,41	514,93	50,93	5,87
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	0,07	13,47	0,08		10,95	41,29	15,84	0,68
Котлеты рубленые из куриной грудки	100	11,56	16,84	8,59	232,89	0,03	0,01	14,49		13,91	9,74	3,79	0,27
Рис отварной.	180	4,56	6,52	45,99	265,6	0,05				5,14	96,39	32,13	0,64
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84								
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед		26,82	40,49	127,39	987,23	0,18	13,57	14,57		40,77	174,41	59,96	2,71
Итого за день		61,41	99,17	185,61	1597,48	153,32	20,57	075,09		298,18	689,34	110,89	8,58

Лаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Перное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

он: Меню Школы

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Котлеты (Биточки) рыбные.	100	19,11	16,81	23,53	324,83	0,14	0,47			40,97	220	56,94	1,19
Картофель отварной с маслом	180	3,6	6,93	28,89	197,91	0,21	35,31			17,66	102,41	40,61	1,59
Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
за Завтрак		27,55	25,39	92,57	718,42	0,35	35,87			63,4	329,9	101,55	3,57
Обед													
Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	0,1	15,5			18,65	55,78	21	0,84
Сметана	10	0,38	1	0,56	13								
Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68		13,34	8,53	5,08	0,36
Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
Капуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13		2,48	6,43	3,59	0,17
Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
за Обед		35,86	38,85	156,13	1132,33	0,23	22,93	12,81		46,88	94,65	37,48	2,58
за день		63,41	64,24	248,7	1850,75	0,58	58,8	12,81		110,28	424,55	139,03	6,15

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил

