

Согласовано

Директор муниципального
казённого учреждения
«Информационно-методический
Центр системы образования
Черниговского муниципального
округа (МКУ «ИМЦСО»)

 О. Р. Давлетов



Утверждаю

Врио начальника
Управления образования
Администрации Черниговского
Муниципального округа

 Т. А. Шадрина



Примерное десятидневное меню для организации питания детей с 11 - 18 лет, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания для учащихся образовательных учреждений Черниговского муниципального округа.



УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУСОШ №3
Горбунова И.В.

День: первый														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 11 - 18 лет														
Наимен.блюда	№	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
Свекольник	55	250	2	5,18	14,83	313,33	0,05	0	0,05	6,95	31,3	26,38	1,33	0
макароны отварные с сыром	204	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,042	0,08	0,22	295,2	20,32	1,24	202,1
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	107	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		860	19,78	22,02	78,79	802,33	0,25	0,242	0,21	14,57	389,8	55,7	8,5	213,1
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								



УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУСОШ №3
Горбунова И.В.

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-18 лет

Наимен.блюда	№	выход, г	Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
борщ из свежей капусты	126	250	1,7	4,9	7,0	331,6	0,0	0,0	0,0	13,6	42,8	24,5	1,1	26,4
птица запеченная	404	90	23,6	16,3	0,6	242,9	0,1	0,0	0,1	4,7	35,7	22,9	1,6	158,6
рис отварной	419	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,0	0,6	0,0
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
овощи натуральные (огурцы)	112	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	0,0	0,0	15,0	8,4	0,0	0,5	0,0
Итого		840	34,15	29,07	70,26	933,94	0,21	0,00	0,21	33,69	140,18	47,36	7,56	184,95
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: четвертый														
Неделя: первая														
Возрастная категория: 11-18 лет														
		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
Рассольник ленинградский	134	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1	0,0	0,1	7,7	15,5	26,3	0,9	63,0
Макаронные изделия	297	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0	0,07	0,02	6,84	0	0,94	0
Рыба, припущенная в соусе	296	90	15,6	0,6	0,96	72	0,07	0	0,07	3,24	30	26,4	0,58	150,36
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
Свекла отварная	134	60	1,7	6,8	7,8	91,4	0,02	0	0,02	4,29	46,3	13,93	0,72	40,96
Итого		840	29,98	14	79,70	558,16	0,30	0,00	0,30	15,63	145,84	66,58	6,89	254,32
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

			Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда		выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
суп картофельный с бобовыми	144	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,2	0,0	0,2	8,7	19,0	25,5	0,9	65,8
Котлета мясная	386	100	17,8	17,5	14,3	286,0	0,096	0	0,09	0	39	0	2,8	0
Картофельное пюре	377	200	5,4	8	11,6	140	0,16	0	0,16	4,8	50	32	1,1	98
компот из с/ф	527	200	0,5	0	27	110	0	0	0	0,5	28	0	1,5	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
икра кабачковая	73	60	1,64	4,31	8,72	80,28	0,02	0	0,02	2,81	54,56	10,87	0,44	33,48
Итого		870,0	30,7	34,4	96,4	818,3	0,5	0,0	0,5	16,8	198,6	68,4	7,2	197,2
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: шестой														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 11 - 18 лет														
		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг				
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
		ОБЕД												
Суп с фрикадельками	478	250	5,25	2,5	11,75	302,5	0,1	0	0,1	8,5	32,5	28,25	1,25	95
Плов из мяса птицы	330	200	16,3	18,2	34,6	368,0	0,06	0	0,06	0,88	19,2	42,4	2,1	214,4
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
Свекла отварная	134	60	1,7	6,8	7,8	91,4	0,02	0	0,02	4,29	46,3	13,93	0,72	40,96
сыр	106	10	2,56	2,61	0	34,3	0	0	0	0,07	90	0	0,09	0
Итого		780	27,11	28,08	74,03	861,53	0,22	0,00	0,22	14,07	145,20	84,58	7,79	350,36
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: седьмой														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 11 - 18 лет														
		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	B1	E	A	C	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
Суп с рыбными консервами	153	250	9,23	7,23	16,05	166,25	0,1	0	0,1	7,9	63,75	48,25	1,25	165,75
Рагу из птицы	289	200	14,4	13,4	17,4	248,0	0,08	0	0,08	12,94	42,06	44,22	2,2	123,66
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
яблоко, груша	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11
Итого		860	27,83	21,55	63,27	555,85	0,3	0,2	0,26	28,24	169,11	101,47	9,38	300,41
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
		завтрак I												
суп с макаронными изделиями и картофелем	129	250	2,9	4,2	12,2	197,8	0,1	0,0	0,1	3,8	16,0	17,0	0,8	13,9
Печень говяжья тушеная	261	100	12,7	8,8	3,8	159,0	0,19	0	0,19	28,86	25,62	14,8	4,72	223,29
Гречневая каша рассыпчатая	243	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0	0,25	0	17,1	0	5,45	0
компот из с/ф	527	200	0,5	0	27	110	0	0	0	0,5	28	0	1,5	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
овощи натуральные (огурцы)	112	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	0,0	0,0	15,0	8,4	0,0	0,5	0,0
Итого		850	30,02	22,76	109,47	878,81	0,60	0,00	0,60	48,16	103,12	31,80	13,48	237,17
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: девятый														
Неделя: вторая														
Возрастная категория: 11 - 18 лет														
		Пищевые в-ва, г				Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
Свекольник	55	250	2	5,18	14,83	313,33	0,05	0	0,05	6,95	31,3	26,38	1,33	0
Макаронные изделия отварные	297	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0	0,07	0,02	6,84	0	0,94	0
Тефтеля 1 вариант с соусом	278	90	10,68	11,93	13,98	205,91	0,08	0	0,08	0,98	38,12	24,99	1,19	120,51
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0
хлеб	114	60	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0
кукуруза консервированная	49	60	0,9	1,62	7	26,12	0,028	0,28	0,17	0,9	11,04	12,5	0,3	25,2
сыр	106	10	2,56	2,61	0	34,3				0,07	90	0	0,09	
Итого		840	24,21	20,06	90,50	818,84	0,27	0,28	0,41	9,25	134,50	63,87	7,48	145,71
Норма			27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952								

УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ СОШ №3
Горбунова И.В.



День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

		Пищевые в-ва, г					Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
Наимен.блюда	№	выход, г	белки	жиры	глеводы	Ккал	В1	Е	А	С	Са	Mg	Fe	Р	
ОБЕД															
суп картофельный с бобовыми	144	250	2,3	4,3	15,1	208,0	0,2	0,0	0,2	8,7	19,0	25,5	0,9	65,8	
птица запеченная	404	90	23,6	16,3	0,6	242,9	0,1	0,0	0,1	4,7	35,7	22,9	1,6	158,6	
рис отварной	419	180	4,4	7,3	40,6	245,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	0,0	0,6	0,0	
чай с сахаром	501	200	0,8	0,2	0,16	5,6	0	0	0	0,4	39,2	0	3,28	0	
хлеб	114	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0,04	0	8	0	0,44	0	
яблоко, груша	118	150	0,4	0,4	10,0	42,0	0,08	0,2	0,04	7	16,1	9	2,21	11	
Итого		910	0	34,54	28,75	86,11	837,98	0,42	0,20	0,38	20,79	124,13	57,36	9,06	235,32
Норма			27-31,5	27,6-32,2	4,9-13,4	816-952									