

«Согласовано»

«Управление Федеральной службы

По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Калужской области»

Главный специалист _____

И.Н. Панфилова

« _____ » _____ 2020 г.

« Утверждаю»

Директор школы

МОУ «Основная общеобразовательная
школа»

с. Трубино , Жуковского р – на, Калужской обл.

О.Е. Новикова _____

«Утверждаю»

Директор

ООО «Калужская Продовольственная
Компания»

И.Н. Кралина



Примерное десятидневное перспективное меню для организации горячих обедов обучающихся в период

с «_01_» сентября 2020 г по «_31_» мая 2020 г

с Трубино, 2020 г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Ледокольник "Ленинградский" на натуральном бульоне	200	250	10,1	12,4	30,4	266,5	0,2	26,1	1,2	1,0	42,4	198,2	45,1	2,3
Котлета куриная	80	100	6,9	8,4	5,8	120,8	0,1	1,5	4,8	0,0	13,2	129,4	18,7	1,8
Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,7	9,9	46,2	288,8	0,3	0,0	0,2	0,1	15,2	179,0	105,0	3,5
Салат/ овощи по сезону	60	100	2,6	10,3	15,9	162,8	0,1	24,9	4,5	3,4	43,2	83,7	41,9	1,6
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,8	0	35,5	136,6	0,0	1,0	0,0	0,2	29,0	47,4	21,3	0,9
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,4	1,6
		Итого	29,7	41,5	146,5	1041,7	0,8	53,5	11,7	4,7	157,0	700,1	250,4	11,7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)															
			белки	жиры		углев.	В ₁	С	Е	А	Са	P	Mg	Fe											
Обед																									
Щи из свежей капусты с картофелем на натуральном бульоне	200	250	10	13,9	21,1	244,3	0,2	77,5	0,6	1,7	81,0	165,2	54,1	2,5											
Котлета рыбная	80	100	19,3	5,7	10,6	180	0,2	3,3	2,1	0,0	41,7	268,0	49,6	1,3											
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/3	180/3,6	5,9	6,6	38,9	228,6	0,2	60,7	0,2	0,1	81,8	175,0	58,4	2,1											
Салат/овощи по сезону	60	100	0,8	0,0	1,7	10,5	0,0	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6											
Клесья плодово-ягодный	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0											
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6											
		Итого	38,6	26,7	95,0	848,0	0,7	146,5	3,9	1,8	241,7	694,6	194,9	8,1											

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7-11 лет	Масса порции (г) для детей с 11-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп. картофельный с горохом на натуральном бульоне	200	250	14,5	9,3	28,8	250	0,4	27,0	3,1	1,4	67,2	216,8	65,8	4,5
Котлета "Нежная" куриная	80	100	5,4	0,555	0,855	157,47	0,057	1,5	4,8	0,0	9,0	129,4	18,7	7,8
Макаронные отварные с маслом сливочным	150/3	180/3,6	6,4	12,0	46,2	320,5	0,1	0,0	1,8	0,2	15,1	63,8	11,3	1,2
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,6	4,1	9,3	78,3	0,0	15,0	1,8	0,0	39,2	45,6	23,3	1,5
Панциок цитрусовый	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1	32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	31,3	26,5	117,5	956,5	0,8	75,5	13,7	1,7	176,5	540,0	155,9	21,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	E	A	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картофельный с рисом	200	250	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Пюре из говядины	1/80/60/20	1/100/70/30	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Пюреца отварная	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	21,9	22,1	108,9	852,1	0,5	33,1	8,2	12,3	119,3	543,6	137,6	7,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порции (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
Суп картофельный с рисом	200	250	2,25	0,26	13,51	98,34	0,108	21,3	1,0	0,7	25,3	52,1	22,9	1,3
Гуляш из говядины	180/60/20	1/100/70/30	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7	13,1	124,8	18,9	1,7
Гречка отварная	150	180	5,6	8	49,7	298,2	0,1	0,0	2,8	0,1	27,8	228,0	28,0	1,3
Салат/ овощи по сезону	60	100	1,4	4,3	18	120,7	0,1	7,5	2,8	10,8	38,9	76,3	49,0	1,1
Кисель плодово-ягодный	200	200	0	0	10	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	21,9	22,1	108,9	852,1	0,5	33,1	8,2	12,3	119,3	543,6	137,6	7,0

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 - 11 лет	Масса порций (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
Суп вермишелевый на натуральном бульоне	200	250	3,5	7	22,6	161,3	0,1	2,3	0,9	1,2	13,9	41,8	11,2	0,7
Собески отварные	60	90	6,6	14,3	0,9	59,6	0,2	0,0	0,0	0,0	7,5	112,5	15,0	1,3
Рис отварной с маслом сливочным	150/3	180/3,6	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1	6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	3	5,2	11	99,6	0,1	90,5	2,3	0,8	78,5	53,7	28,5	1,0
Пантток аельсиновый	200	200	0,0	0,0	10,0	118,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0	14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	19,7	35,0	106,3	785,2	0,6	92,8	4,7	2,1	120,9	377,3	108,5	5,3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г) для детей с 7 11 лет	Масса порций (г) для детей с 11 - 18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe			
Обед																	
Суп "Крестьянский с крупой" на натуральном бульоне	200	250	25,3	12,2	20	286,1	0,3	33,8	0,8	0,8				55,2	360,5	80,3	2,0
Гуляш из мяса кур	1/80/60/20	1/100/70/30	10	9	5	150,3	0,1	4,3	0,6	0,7				13,1	124,8	18,9	1,7
Рис отварной рассыпчатый	150	180	4	8	49,1	280,1	0,1	0,0	0,5	0,1				6,8	106,9	35,0	0,7
Салат/ овощи по сезону	60	100	0,8	0	1,7	10,5	0	5,0	0,0	0,0				23,0	24,0	14,0	0,6
Компот из кураги	200	200	0,8	0,0	19,6	84,0	0,1	32,0	1,2	0,1				32,0	22,0	18,0	4,4
Хлеб ржаной	30	30	2,6	0,5	12,7	66,2	0,1	0,0	1,0	0,0				14,0	62,4	18,8	1,6
		Итого	43,5	29,7	108,1	877,2	0,7	75,1	4,1	1,7				144,1	700,6	185,0	11,0