

"Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирибит,
Ирибитском, Слободино-Туринском, Таборинском, Туринском и
Туринском районных управлениях Роспотребнадзора по
Свердловской области

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ И ЗАВТРАКОВ**
для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ ре-цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества						Минер. вещества, мг							Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Мг	Р	Fe	B1	С	А						
1	Цептуры	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
439	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9						
29	Взваренный с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59						
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08						
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	257,3	0,48	0,05	0	0						
	ИТОГО:		22,76	41,75	54,91	691,69	209,53	43,49	861,09	4,41	0,20	6,33	511,98						
201	Суп крестьянский с куриным мясом	250	5,99	7,54	15,53	148,28	40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28						
168	Каша пшеничная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20						
41	Взваренный с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	39						
943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0						
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,05	52,2	10,5	26,4	47,4	1,17	0,05	0	0,3						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	26,4	42,9	0,9	0,083	0	0						
	Банан	250	3,75	0	56	227,5	0	26,4	0	0	0	0	0						
	ИТОГО:		25,81	28,3	174,93	1012,38	319,23	111,98	222,43	4,37	0,383	0,04	80,58						
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72						
	Пюре	50	3,9	12,9	26,95	225,5	0	0	0	0	0	0	0						
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08						
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0						
	ИТОГО:		11,81	20,87	77,99	538,07	232,98	44,54	248,5	1,18	0,15	1,09	36,8						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	5,32	9,97	125,59	163,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0						
688	Макаронные изделия отварные	180	2	5,42	31,73	202,14	5,83	26,4	44,6	1,33	0,07	0	25,2						
511	Пюре по-строгановски	100	17,43	11,64	7,1	162,31	20,4	16,25	241,17	5,1	6,36	25,6	5,84						
13	Омлет свежий	60	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0						
	Хлеб с витаминными "Витошка"	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0,083	0	0						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,05	0	0,3						
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0						
	Пюре	250	1	0	26,75	105	0	0	0	0	0	0	0						
	ИТОГО:		31,89	28,88	253,7	919,85	101,82	107,4	429,36	9,86	6,629	37,57	31,34						



3 ДЕНЬ

168	Каша геркулесовая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	59
41	Взгреброд с сыром	60	6,98	14,84	16,07	228,7	245,63	4,2	21,4	1,05	0,14	0	0,01
959	Кефир с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:		16,98	24,11	89,29	644,83	387,64	126,82	284,05	5,41	0,38	1,3	59,01
3	Суп рыбный с картофелем	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
626	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,36	203,85	3,65	0,24	5,62	0,04
	Горошек зеленый припущенный	60	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0
10010	Компот из груш и яблок	200	0,8	0,12	26,48	93,5	35,6	22,34	29,94	0,78	0,02	0,56	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Яблоко	250	1	0	28,3	115	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,21	22,51	122,05	772,89	100,01	124,1	324,15	6,67	0,409	7,86	0,34
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
424	Ябло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
951	Корб на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:		9,86	10,94	74,62	443,93	69,71	44,12	426,05	1,95	0,13	0	20,18
187	Суп картофельный с бобовыми	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
336	Кашка гречневая	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8
608	Котлета	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
13	Помидор свежий	60	0,53	0	2,33	10,8	6	6,6	0,356	0,16	0,022	8,22	499,8
	Напиток "Витощка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Мандарины	250	2,25	0	21	95	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		32,45	29,12	144,29	979,02	141,04	144,47	448,176	6,61	0,595	64,63	566,65
177	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
29	Взгреброд с шоколадным маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:		14,21	24,14	86,70	622,79	215,41	107,72	349,75	3,65	0,33	7,20	140,08
197	Рассольник Петербургский	250	5,63	10,17	16,93	181,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
244	Рыба припущенная со сметаной	100	7,65	1,01	3,18	152,5	12,88	10	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75
81	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25	0
860	Напиток л.молочный	200	0,18	0,02	27,46	94,38	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Апельсин	250	2,25	0	21	95	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		26,74	23,8	137,11	954,63	151,41	114,6	372,36	5,74	0,463	55,3	34,65

168	Каша Янчевая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
31	Бутерброд с повидлом	50	1,865	3,31	27,1	140,22	0	0	0	0	0	0	0
959	Каша с молоком	200	3,72	1,22	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,77	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:	250	8,745	11,37	104,51	550,35	135,71	46,32	181,95	1,51	0,12	1,3	20,01
679	Суп куриный с вермишелью	180	4,55	11,2	57,47	126,82	23,66	12,91	60,94	1,19	0,04	0,11	0
307	Овощное рагу	100	12,13	17,4	9,86	245	70	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80
	Бедро куриное запеченное	200	0	0	24	95	0	0	0	0	0	0	0
	Кисель с витаминами "Витгошка"	30	3,8	1,49	26,3	130,7	23,66	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,05	52,2	23,66	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб ржаной	250	3,75	0	56	227,5	23,66	0	0	0	0	0	0
	Витан	250	3,75	0	56	227,5	23,66	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	250	33,54	35,28	195,62	1140,22	217,64	80,86	333,22	5,27	0,323	0,92	80,32
						7 ДЕНЬ							
168	Каша пшеничная молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	59
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	257,3	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:	250	6,86	17,50	88,38	542,79	63,71	39,32	349,25	0,97	0,10	6,00	79,08
206	Суп-пюре картофельный с гречками	250	8,135	9,085	23,52	166,88	125,8	31,13	76,8	1,15	0,125	8,55	0
469	Запеканка из творога	200	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
10010	Компот из яблок и лимона	200	0,8	0,12	26,48	93,5	35,6	22,34	29,94	0,78	0,02	0,56	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Греча	250	1	0	26,75	105	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	250	46,645	33,945	149,1	858,94	434,56	138,53	580,27	4,93	0,378	9,93	0,67
						8 ДЕНЬ							
439	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	Чечевиче	50	3,9	12,9	26,95	225,5	0	0	0	0	0	0	0
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:	250	24,56	43,09	61,8	725,33	192,53	46,99	438,94	4,79	0,2	0,33	452,98
187	Пи из капусты с картофелем	250	5,01	7,95	8,49	125,34	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	1,54	0,02
591	Гуляш	100/75	19,52	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
13	Одурел свежий	60	0,36	0	2,18	9	9,6	7,8	0,06	0,17	0,016	1,68	0
	Напиток "Витгошка"	200	0	0	19	80	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Яблоко	250	1	0	28,3	115	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:	250	44,9	36,05	143,06	991,77	119,51	173,14	623,17	10,57	0,639	21,68	0,32

93	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
29	Бутерброд с маслом	40	2,096	11,16	14,056	161,86	16	0	0	0,016	0,004	6	0,01
959	Каша с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:		13,076	21,66	78,036	556,49	347,84	54,7	287,43	1,696	0,204	8,44	97,26
206	Суп картофельный с бобовыми	250	58,75	8,34	16,33	175,35	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
298	Помидор свежий	250	22,06	14,13	31	342,19	93,8	68,9	5,2	2,55	0,13	31,3	50
13	Помидор свежий	60	0,53	0	2,33	10,8	6	6,6	0,356	0,16	0,022	8,22	499,8
943	Чай с лимонком	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Макаронны	250	2,25	0	21	95	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		89,57	24,32	121,01	834,24	165,49	141,5	183,036	7,21	0,515	45,33	550,1
168	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	36,98	197	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
424	Упцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
951	Каша на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
	Хлеб пшеничный	30	0,27	0,27	14,94	67,93	7,81	10,52	24,95	0,48	0,05	0	0
	ИТОГО:		9,86	10,94	74,62	443,93	69,71	44,12	213,75	1,95	0,13	0,00	20,18
170	Свекольник с картофелем	250	5,32	9,97	125,59	163,5	23,66	12,91	60,94	0,75	0,1	0,48	0,02
436	Жаркое по-домашнему	100/200	34,41	9,34	27,44	331,25	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30
860	Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,46	94,58	35,6	22,34	29,94	0,78	0,02	0,56	0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,49	26,3	130,7	11,11	16,6	42,9	0,9	0,083	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0,3
	Апельсин	250	2,25	0	21	95	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		47,94	21,18	237,84	867,23	119,75	148,08	602,43	8,64	0,513	12,25	30,32

1. согласно п. 9.3 СанПин 2.4.5.2409-08 Биода приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПин 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные биода не подогревают.

Дни по меню	Липовые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	25,81	28,30	174,93	1012,38	319,23	111,98	222,43	4,37	0,38	0,04	80,58	
2	31,89	28,88	253,70	919,85	101,82	107,40	429,36	9,86	6,63	37,57	31,34	
3	26,21	0,00	122,05	772,89	100,01	124,10	324,15	6,67	0,41	7,86	0,34	
4	32,45	29,12	144,29	979,02	141,04	144,47	448,18	6,61	0,60	64,63	566,65	
5	26,74	23,8	137,11	954,63	151,41	114,6	372,56	5,74	0,463	55,3	34,65	
6	33,54	33,28	195,62	1140,22	217,64	80,86	323,22	5,27	0,323	0,92	80,32	
7	46,645	33,945	149,1	858,94	434,56	138,53	580,27	4,93	0,378	9,93	0,67	
8	44,9	36,05	143,06	991,77	119,51	173,14	623,17	10,57	0,639	21,68	0,32	
9	89,57	24,32	121,01	834,24	165,49	141,5	183,036	7,21	0,515	45,33	550,1	
10	47,94	21,18	237,84	867,23	119,75	148,08	602,43	8,64	0,51	12,25	30,32	

Дни по меню	Липовые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	38,55	50,57	244,29	1509,24	499,83	198,68	479,73	7,54	0,65	7,24	220,58	
2	48,63	53,54	314,96	1452,39	661,62	149,12	696,81	11,77	6,89	39,96	127,07	
3	32,57	8,98	202,53	1196,11	138,91	156,40	458,65	7,54	0,46	7,86	20,42	
4	42,16	47,56	213,54	1459,88	203,24	249,57	640,88	9,95	0,77	70,63	625,73	
5	46,20	52,39	169,56	1396,46	316,94	151,09	743,80	10,53	0,64	55,63	487,55	
6	49,62	50,38	259,90	1597,85	571,48	140,36	687,45	7,95	0,55	3,36	118,68	
7	61,27	56,49	201,27	1332,28	905,36	176,75	825,22	6,68	0,62	11,02	96,47	
8	77,50	61,21	216,40	1586,36	412,87	245,02	1076,35	11,98	0,81	22,50	0,77	
9	94,73	31,70	199,09	1199,46	177,39	163,30	250,04	8,08	0,55	45,33	570,10	
10	67,27	40,88	319,87	1450,36	430,16	264,10	1051,48	13,43	0,89	14,75	111,43	