



Согласовано :
Зам. начальника ТОГ
Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в Ипатовском районе
Е. П. Забудская



Утверждаю :
Начальник отдела образования
администрации Апанасенковского
муниципального района СК
В. Г. Теслицкий

Примерное 10-тидневное меню

для организации питания школьников за счет средств
муниципального бюджета в образовательных учреждениях
Апанасенковского района СК на 2016 год.

№ ре- центу- ры	Наименование блюда	Выход гр	белки	жиры	Углево- ды	Энергет ценност ккал	ВИ	ТА	МИ	НБ	Минер- ные		ст- ва	
											Ca	P		Mg
	1 день :													
109\04	Суп картофельный с горо- хом	250	4,8	3,4	17,3	118	184	12,2	0,87	7,28	35,07	87,53	32,24	1,61
685\04	Чай с сахаром	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		7,25	4,58	47,25	254	184,01	18,98	0,87	7,42	48,37	105,55	41,88	3,37
	2 день:													
488\04	Курица тушеная с овощам	80\200	17,6	15,6	32,2	325	0,09	6,2	1,13	0,26	43,98	266,96	109	2,17
639\04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		20,85	16,5	68,94	507	0,1	12,92	1,13	0,26	52,23	276,74	114,2	3,1
	3 день:													
374\04	Рыба тушеная с овощами	80\100	11	5,1	5,6	112	0,09	7,54	0,74	28,33	49,7	29,9	1,1	45,64
520\04	Картофельное пюре	200	4,2	9	29	218	0,04	0,22	0,05	0,1	140,85	95,85	15,66	0,68
685\04	Чай с сахаром	200	0	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	14,94	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		17,65	15	64,55	466	0,14	8,25	0,79	28,75	360,96	143,78	25,97	4,45
	4 день :													
413\04	Сосиска отварная	80	10	20,1	1,46	266	0,16	43,5	0,06	16,3	160,3	21,3	0	0
508\04	Гречка отварная с маслом	200\7	13,5	9,2	13,5	388	0,34	0	0,05	3,21	20,68	248,95	166,5	5,59
639\04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03

	4,70	5,0	4,79	7,0	5,04	5,00	5	5,00	5,0	5,00	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0
ИТОГО :	25,95	31	39,64	836	0,51	50,22	0,11	19,51	189,23	280	171,7	6,52							
5 день :																			
302\04 Каша молочная с крупой с маслом и сахаром	7	13	33	287	0,22	1,22	0,1	2,04	141,23	227,08	68,76	1,66							
3\04 Бутерброд с сыром	10,8	12,34	21,3	167	0,09	12,5	0,13	0,2	164,4	133,9	27,34	1,38							
685\04 Чай с сахаром	0,26	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83							
ИТОГО :	17,97	25,34	69,31	512	0,31	1,56	0,23	2,38	310,88	369,22	100,5	3,9							
6 день :																			
140\04 Суп картофельный с мака ронами	2,9	4,2	12,4	118	0,1	13,2	0,76	0,42	13,15	53,88	18,8	0,66							
685\04 Чай с сахаром	0,21	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83							
Хлеб пшеничный	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9							
ИТОГО :	5,56	5,1	46,51	256	0,11	19,98	0,76	0,56	29,07	71,9	22,25	2,55							
7 день :																			
451\04 Тефтели в том соусе	18,06	22,2	19,48	284	0,13	10,93	7,39	2,98	66,04	174,97	59,82	2,01							
332\04 Макароны отвар с маслом	6,8	12,2	23,6	163	0,14	0	0,05	1,2	49,14	72,07	29,5	1,18							
685\04 Чай с сахаром	0,2	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,86							
Хлеб пшеничный	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9							
ИТОГО :	27,51	35,3	71,79	583	0,28	17,71	7,44	4,32	128,48	265,06	98,96	4,95							
8 день :																			
492\04 Плов с курицей	14,8	14,8	27,2	308	0,9	6,2	11,3	0,26	43,98	266,96	109	2,17							
639\04 Компот из сухофруктов	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03							
Хлеб пшеничный	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9							
ИТОГО :	17,45	15,7	51,88	490	0,91	13,92	11,3	0,26	52,23	276,74	114,2	3,1							

733\04	Оладьи со стущенкой	200\20	7,95	10,95	46,2	318	0,04	4,36	0,12	3,15	97,2	236	23,6	0,18
685\04	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,01	58	0	0,1	0	0,14	5,25	8,24	4,4	0,83
	ИТОГО :		8,15	10,95	70,1	376	0,04	0,47	0,12	3,29	196,45	244,24	4,69	1,8
	10 день :													
137\04	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\30	19,1	20	20,4	348	0,14	10,93	7,38	0,15	66,04	174,97	59,82	10,93
639\04	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,45	0,9	14,7	78	0,01	6,68	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	ИТОГО :		22,35	20,9	56,9	514	0,15	17,65	7,38	0,15	74,29	184,75	64,06	11,86

Технолог по питанию



Храпонова В.Н.