

Согласовано.

Территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по Смоленской области в

Сафоновском Дорогобужском, Холм-Жирковском
районах

И. И. Азаренкова

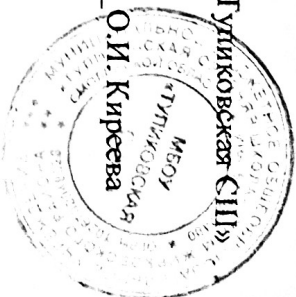


ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
обедов для организации питания обучающихся МБОУ «Тупиковская СШ» от 7 до 11 лет

Утверждаю.

Директор МБОУ «Тупиковская СШ»

О.И. Киреева



1 — й день. ПОНЕДЕЛЬНИК

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Минеральные вещества (мг.)						Витамины	
			Ж	Р	Мг		В	С						
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0,04	
197,1981	Щи из свежей капусты с картофелем	250	13,3	23,32	235,0	106,1	124,9	52,8	1,88		77,22	7,07	7,05	
753,2003	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,61	4,47	19,28	133,45	3,95	23,34	5,12	0,04		0,02	0,05	
196,2003	Гуляш из мяса птицы	25/25	10,31	4,495	4,89	62,25	4,24	38,255	16,85	0,01	1,065	0,005	0,05	
1009,1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,01	0,10		
1981	Хлеб	50	3,3	19,8	19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	
	ИТОГО		23,0	26,63	85,22	634,16	144,59	275,41	122,4	5,99	0,38	90,535	0,1	7,09

2 — й день. ВТОРНИК

381,2003	Салат из свежей капусты	100	0,9	5,1	2,9	61	27,32	32,99	15,86	0,72	0,3	18,3	84,9
744,2003	Каша гречневая с маслом	200	6,36	6,72	28,64	198,0	19,04	152,6	100,4	3,42	0,00	32,5	0,48
202,2003	Котлета куриная	75	34,36	17,16	25,27	221	33,85	149,07	21,28	1,38	4,40	0,96	0,04
074 2002	Лаваш	200	0,71	0,71	15,77	63	0,04	60,1	4,06	1,71	0,01	0,01	

	яблок																			
1981	Хлеб	50			19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00						
	ИТОГО		45,13	29,79	91,88	641	103,55	410,6	165,9	8,68	5,19	28,17	117,44	3,08						

3 — й день. СРЕДА

9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	63,06	44,01	60,46	1,5	0,07	10,84	9,73	0,09						
216,1981	Суп крестьянский с крупной пшено	250	2,05	5,43	10,64	101,0	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03	1,34						
455,2003	Картофель тушеный	200	4,40	5,34	33,48	172,0	39,2	139,72	53,58	208,0	0,24	39,94	480,8	0,46						
531,1981	Рыба жареная	70	16,18	11,8	7,29	200,2	77,32	241,34	40,88	1,41	0,16	4,99	0,05	1,1						
1009,1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,01	0,10								
1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00						
	ИТОГО		23,97	32,7	76,89	667	217,1	484,01	179,69	212,48	0,55	75,88	490,61	2,99						

4 — й день. ЧЕТВЕРГ

23	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,09	9,50	75,35	66,1	33	2,2	14,5	14,5	0,01	0,06	72,0						
781,1994	Рагу овощное	200	3,56	8,5	22,72	160,0	51,32	95,82		1,52	14	39,32	583,0	0,44						
338,2003	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117,0	8,4	101,1	17,36	1,23	0,14	16,24	0,00	0,00						
948,2003	Кисель	200	0,2		40,99	164,0	17,02	16,0	9,2	0,28	0,01		0,03	0,48						
1981	Хлеб	50			19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00						
	ИТОГО		18,01	22,92	93,12	615,35	157,34	315,92	93	19,48	14,8	59,17	583,09	72,9						

5 — й день. ПЯТНИЦА

22	Салат из свежих помидоров	80	0,8	8,13	3,68	91,14	14,0	26,0	20,0	0,90	0,06	25,0	1,20	0,04						
208,2003	Рассольник ленинградский с крупной перловой	250		4,79	18,29	121,0	31,34	74,18	29,97	1,19	0,13	18,8	232,4	0,32						

705.1983	Плов из куриных грудок	100	16,86	9,61	27,63	208,0	17,71	193,5	39,9	1,55	0,10	3,47	151,0	0,01
1009.1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,01	0,10		
1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		23,8	23,18	84,5	576,14	82,8	371,92	117,77	6,45	0,38	47,37	384,6	0,37
6—й день. ПОНЕДЕЛЬНИК														
9	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,80	63,06	44,01	60,46	1,5	0,07	10,84	9,73	0,09
753.2003	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,9	7,9	46,68	10,24	1,0	0,08		0,04	0,10

	маслом													
193.2003	Бефстроганов мяса курицы	из 50/50	40,40	23,68	21,25	311	40,86	169,65	68,40	1,31	0,06	4,30	0,07	0,04
1009	Чай с сахаром	200/15		0,05	15,1	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,01	0,10	0,00	
1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		52,26	43,35	105,09	870,7	131,57	338,58	167	6,62		15,24	9,84	0,23
7—й день. ВТОРНИК														
9	Салат из моркови	100		10,08	10,38	136,80	63,06	44,01	60,46	1,5	0,07	10,84	9,73	0,09
215.1981	Суп картофельный с рыбой	250	7,42	4,76	20,0	156,0	28,59	141,5	40,3	1,37	0,17	24,3	0,03	1,34
744.2003	Каша гречневая с маслом	100	3,18	3,36	14,32	99,0	9,52	76,3	50,2	1,71	0,2	0,00	16,25	0,24
338.2003	Колбаса вареная отварная	50	9,52	8,73	0,11	117,0	8,4	101,1	17,36	1,23	0,14	16,24	0,00	0,00
932.2003	Компот из изюма	200	0,41		25,15	98	18,60	29,67	9,66	0,72	0,03			
1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		21,67	26,93	69,96	606,8	128,17	392,58	177,98	6,53	0,61	51,38	26,01	1,67
8—й день. СРЕДА														
381.2003	Салат из свежей капусты	100		5,1	2,9	61	27,32	32,99	15,86	0,72		18,3	84,9	2,6

176,1981	Борщ из свежей капусты	250	2,06	5,27	13,01	108,0	42,89	55,50	22,33	1,2	0,05	20,46	0,03	0,13
705,1983	Плов из куринных грудок	100	16,86	9,61	27,63	208,0	17,71	193,5	39,9	1,55	0,10	3,47	151,0	0,01
1009,1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,1	57,0	5,25	8,24	4,40	0,86	0,01	0,10		
1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		23,32	20,63	78,44	533	107,67	360,23	105,99	6,28	0,54	42,33	235,93	2,74

9 — й день. ЧЕТВЕРГ

22	Салат из свежих помидоров	80		8,13	3,68	91,14	14,0	26,0	20,0	0,90	0,06	25,0	1,20	0,04
81,2003	Суп-пюре из гороха	250	7,75	4,19	19,5	130	38,28	85,65	37,62	2,35	0,29	1,5	223,1	0,34
753,2003	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,61	4,47	19,28	133,45	3,95	23,34	5,12	0,525	0,04		0,02	0,05
541,1981	Котлета из рыбы	50		4,93	8,46	106	30,33	93,35	17,04	0,59	0,06	0,48	0,00	0,05
948,2003	Кисель	200	0,2		40,99	164,0	17,02	16,0	9,2	0,28	0,01	3,6	0,03	0,48

1981	Хлеб	50	3,3		19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		19,16	21,72	91,91	624,59	103,58	244,34	88,98	4,645	0,46	30,58	224,35	0,96

10 — й день. ПЯТНИЦА

81,2003	Салат из свежей капусты	70	1,13	7,06	6,69	95,51	32,00	22,02	12,13	0,43	0,02	18,69		1,32
759,2003	Картофельное пюре	200	4,26	9,88	28,54	220	17,8	98,18	38,18	1,52	0,26	36,2	0,04	0,26
660,1981	Котлета московская	50	6,95	7,25	5,95	118	8,92	66,86	13,15	0,68	0,06	0,06	0,05	0,01
924,2003	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62	8,84	5,94	4,86	1,21	0,01	8,91		
1981	Хлеб	50			19,8	99,0	14,5	70,0	23,5	1,95	0,08	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО		15,85	25	76,25	594,51	82,06	263	91,82	5,79	0,43	63,86	0,09	1,59