

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач по
Ефремовскому, Воловскому, Каменскому и
Куркинскому районам

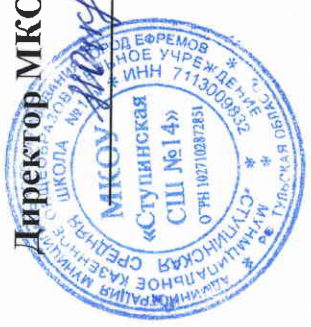


(Е.И.Загатин)

1 сентября 2010

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Ступинская СШ № 14»



(Н.А. Очкасова)

1 сентября 2010

Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Ступинская средняя школа № 14»

(на осенне-зимний период)

(в период весенне-летнего необходимо производить термическую обработку овощей)

сборник под редакцией М.П.Могильного, № рецепта	Наименование блюда	Пищевые в-ва, г					Энерг. Ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
		Выход, г						Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E		
		Б	Ж	У	Y	Y											
168	каша гречневая молочная	200	6,2	5,2	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20	0			
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0			
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0			
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01			
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0			
847	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	8	0	75,8	2,2	0,03	10	0	0			
Итого завтрак:		555	12,68	18,53	69,39	471,2	159,2	103,35	300,5	6,07	0,19	10,11	118	0,01			
1 День обед																	
14	салат зеленый с помидором с р/м	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0			
206	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0			
608	биточки (мясо, птица)	80	12,44	9,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0,05			
321	овощное рагу	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	31	0			
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0			
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0			
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0			
Итого обед:		790	23,79	30,08	108,02	802,23	126,95	117	346,99	5,69	0,51	27,93	54	0,05			
ИТОГО 1 день:		1345	36,47	48,61	177,41	1273,43	286,15	220,35	647,49	11,76	0,7	38,04	172	0,06			
2 День завтрак (вторник)																	
438	омлет натуральный	140	14,2	22,15	2,6	267,9	114,2	19,4	260,5	2,94	0,1	0,25	345	0,03			

10	зеленый горошек консервированный	25	1,6	2,5	1,8	20,75	5,2	14,98	0,22	0,3	4	0,6	0,05
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0	0,08	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
21	масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	29,5	0,03
247	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	5	0	0
Итого завтрак:		505	20	31,45	49,35	552,75	161,9	31,6	417,58	5,46	9,25	375,18	0,11

2 День обед

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	5,7	0	0
170	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	10,29	0	0
245	рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,45	6	0
692	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	21	21	0,05
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	1,83	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		800	21,64	14,29	101,82	632,85	110,53	94,25	328,11	4,04	39,27	27	0,05
ИТОГО 2 день:		1305	41,64	45,74	151,17	1185,6	272,43	125,85	745,69	9,5	48,52	402,18	0,16

3 День завтрак (среда)

608	биточки (мясо, птица)	80	12,44	9,24	12,56	35	25,7	133,1	1,2	0,08	23	0	0,002
626	картофельная запеканка	150	18,27	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,85	3,65	5,62	0,04	0
377	чай с лимоном	200/7	1,4	0,05	38,5	2,05	0,05	0	0	0	0	0,16	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	59	0,01
847	мандарин	100	0,8	0,3	57,5	49	12	8	28	0,5	10	0	0
Итого завтрак:		577	35,31	38,73	149,6	597,14	71,95	204,36	235,05	4,23	38,62	59,2	0,012

3 День обед

42	салат из свежих овощей с р/м	60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,8	7,9	14,83	0,32	20,97	0	0
204	суп рисовый с картофелем	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	8,25	0	0

591	бифстроганов	80	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0	0
688	макарони отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	0,058
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		790	30,96	29,05	112,84	749,96	98,49	97,56	354,42	5,62	0,43	31,58	21	0,058
ИТОГО 3 день:		1367	66,27	67,78	262,44	1347,1	170,44	301,92	589,47	9,85	0,85	70,2	80,2	0,07

4 День завтрак (четверг)

469	запеканка из творога со сметаной	200/15	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33	0,23
959	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
847	банан	100	0,4	0,4	9,8	74	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	0
Итого завтрак:		555	34,16	30,72	79,99	637,4	359,4	62,92	512,71	3,6	0,16	12,04	59,34	0,24

4 День обед

14	салат из 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	0
187	щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0	0
304	плов из птицы	200	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48	0,05
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		760	25,62	26,45	108,87	780,23	118,4	97,95	311,84	4,47	0,25	32,8	48	0,05
ИТОГО 4 день:		1315	59,78	57,17	188,86	1417,63	477,8	160,87	824,55	8,07	0,41	44,84	107,34	0,29

5 День завтрак (пятница)

469	запеканка творожная	180	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
847	апельсин	100	0,8	0,3	57,5	49	12	8	28	0,5	0,06	10	0	0
Итого завтрак:		520	34,33	31,79	119,8	526,26	270,55	62,36	413,23	1,83	0,16	0,82	59,37	0,01

5 День обед

38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	0
208	суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0
690	печень по-строгановски	80	20,42	18,53	12,3	189,32	25,2	18,34	291,18	8,2	8,5	28,31	8,84	0,8
694	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5	0
869	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		790	30,14	27,2	123,11	759,34	139,06	125,53	539,07	12,32	8,89	62,81	34,34	0,8
ИТОГО 5 день:		1310	64,47	58,99	242,91	1285,6	409,61	187,89	952,3	14,15	9,05	63,63	93,71	0,81

2 неделя

6 День завтрак (понеделник)

93	каша пшеничная молочная	200	5,8	5,481	18,57	146,8	161,92	29,62	155,78	0,54	0,11	0,91	30,6	0
943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	0
Итого обед:		555	12,28	18,911	54,67	415	310,92	34,87	308,58	3,29	0,15	11,02	128,6	0,01

6 день обед

17	огурец свежий (соленый)	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0	0
202	суп овощной со сметаной	250/10	2,1	7,48	11,69	122,96	32,14	53,78	86,84	0,09	0,14	8,5	0	0
286	тефтели (мясные)	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0
304	рис припущенный	150	5,82	9,74	50	330,89	19,2	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,39	1
859	компот из св. яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого обед:	800	23,21	34,83	137,42	1004,05	147,27	201,53	373,04	264,69	2,72	15,42	51,39	1
ИТОГО 6 день:	1355	35,49	53,741	192,09	1419,05	458,19	236,4	681,62	267,98	2,87	26,44	179,99	1,01
7 день завтрак (вторник)													
469 запеканка творожная с изюмом	200/15	30,93	22,89	36	310	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0
959 какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01	0
1 хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
21 масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,03
847 груша	100	0,4	0,3	10,3	47	8	0	96,1	2,3	0,02	5	0	0
Итого завтрак:	555	37,25	31,41	84,04	603,3	382,05	68,36	570,33	3,79	0,16	2,12	29,88	0,03
7 день обед													
42 салат зеленый с огурцом с р/м	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0	0
197 рассольник по-ленинградски	250	2,1	2,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,78	0,08	3,06	0	0
692 картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	79,73	1,16	0,15	21	21	0,89
244 рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42	10,3	8	67,4	0,43	0,04	0,77	3	0,06
847 сок фруктовый (овощной)	200	0,16	0,6	158,5	118	24	16	59	1	0,6	20	0	0
к/к хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24 8/9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1 хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	790	14,94	11,74	243,15	652,36	110,83	105,86	336,23	4,48	0,97	64,3	24	0,95
ИТОГО 7 день:	1345	52,19	43,15	327,19	1255,66	492,88	37,5	906,56	8,27	1,13	66,42	53,88	0,98
8 день завтрак (среда)													
402 каша овсяная молочная	200	10,15	24,95	3,05	320,18	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32	0
943 чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
1 хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
41 масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	0,01
42 сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39	0
847 мандарин	100	0,8	0,3	57,5	49	12	8	28	0,5	0,06	10	0	0
Итого завтрак:	555	17,03	38,28	86,85	590,38	547,3	34,28	346,94	6,56	0,19	10,59	98,32	0,01
8 день обед													

15 салат витаминный с р/м	60	0,7	4,3	4,7	60,5	25,8	0,6	0,02	0,03	10,9	5,7	0,5	0,02
204 суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0	0
608 котлета (мясо, птица)	80	12,44	9,24	12,56	35	25,7	133,1	1,2	0,08	0,12	23	0	0,002
688 макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	0
868 компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0
хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1 хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	790	23,53	21,65	120,15	625,72	98,83	197,35	146,12	3,09	11,27	38,03	21,5	0,022
ИТОГО 8 день:	1345	40,56	59,93	207	1216,1	646,13	231,63	493,06	9,65	11,46	48,62	119,82	0,032

9 день завтрак (четверг)

467 ПУДИНГ творожный с изюмом	200	27,8	19,2	10,2	224	130	45,53	371,96	1,24	0,09	0,48	134,55	0
18 подлива фруктовая	15	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0,05
951 кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	0
1 хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
21 масло сливочное	10	0	4,1	0,05	37,5	0,5	0	1	0	0	0	29,5	0,03
847 банан	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0	0
Итого завтрак:	555	33,4	28,1	77,05	604,1	208,5	59,53	538,76	3,44	0,16	10,48	164,21	0,08

9 день обед:

14 помидор свежий (соленый)	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0	0
87 суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15	0
436 жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24	0,06
869 кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0	0
хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0
1 хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:	770	39,81	20,47	103,72	767,33	113,95	145,41	583,9	6,73	0,44	32,16	39	0,06
ИТОГО 9 день:	1325	73,21	48,57	180,77	1371,43	322,45	204,94	1122,7	10,17	0,6	42,64	203,21	0,14

10 день завтрак (пятница)

486 рыба тушеная под овощами	80	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,77	238,46	0,96	0,1	3,35	0,01	0,002
304 рис отварной	150	5,82	9,74	50	330,89	19,2	93,84	76,81	261,39	2,39	0,09	0,39	1

943	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0	0	59	0,01
847	апельсин	100	0,8	0,3	57,5	49	12	8	28	0,5	0,06	10	0	0	0	0
Итого завтрак:		570	23,09	26,49	140,33	696,49	90,31	161,61	345,27	263,25	2,55	13,44	59,4	1,012		
10 день обед																
38	салат из моркови с яблоком с р/м	60	0,98	0,14	8,62	40,4	25,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	0	0	0
170	борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,53	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0	0	0
281	котлета рубленая с соусом	100	12,2	13,58	10,52	213,34	81,83	25,33	149,34	1,02	0,07	0,28	53,33	6,1		
679	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	1,2		
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0	0	0	0
к/к	хлеб ржаной	30	0,45	0,45	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0	0	0	0
1	хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,2	63,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:		810	25,34	25,09	129,37	857,71	183,89	167,36	500,25	8,22	0,44	17,9	53,35	7,3		
ИТОГО:		1380	48,43	51,58	269,7	1554,2	274,2	328,97	845,52	271,47	2,99	31,34	112,75	8,312		