

«Согласовано»

Начальник отдела образования
и молодежной политики
администрации Борисовского
городского округа Воронежской области



25.03.2015

«Утверждаю»

Директор МБУ БГО

«Комитет детского питания»

И.В. Какорина



26.03.2015.

Примерное десятидневное меню для питания школьников в общеобразовательных учреждениях БГО

5-11 классы

1 день

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	1,8	308,5	88,7	13,2	210	2,0	-	0,1	-	0,3
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
13	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	133,5	6,2	17,1	45,1	0,52	-	0,05	0,42	-
Итого:						545,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
31	1/60	Салат белокочанной капусты / Икра кабачковая	-	4,2	4,2	49,0	-	9,3	2,3	-	-	0,01	0,1	2,1
32	1/250	Суп пшениный с мясом	2,9	4,8	21,2	158,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
41	1/100	Биточки мясные	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-

51	1/200	Макаронны отварные	6,7	1,3	42,1	261,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						990,3								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
1	1/100	Пицца	9,89	16,25	28,3	299,0	-	-	-	-	-	-	-	0,2
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	-
Итого:						402,0								

Калорийность дня: 1 937,3 ккал

Второй день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
11	1/200	Каша молочная «Дружба»	5,6	7,5	28,3	320,0	94,0	29,9	280,0	3,1	0,2	0,18	1,04	0,14
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8 /10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
Итого:						582,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
33	1/250/7	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	10,2	17,2	23,7	206,0	25,5	1,5	-	1,3	-	0,1	-	8,7

42	1/100	«Лодочка» куриная с сыром	10,0	30,3	12,5	240,0	42,0	45,0	201,0	3,2	-	0,09	3,6	1,4
66	1/200	Картофель тушеный с овощами	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9
23	1/200	Кисель	0,6	-	3,2	98,0	3,0	-	36,0	0,4	-	0,04	-	8,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						944,5								

Подник		Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углево ды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ ТК	Выход						Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/200	Молоко 3,2	6,0	6,4	9,4	120,0	25,0	4,0	8,0	0,18	0,9	0,015	-	0,09
4	1/60	Пирожок повидлом	3,5	3,7	34,8	187	12,4	13,2	34,5	0,87	28	0,05	0,61	0,03
Итого:						307,0								

Калорийность дня: 1833,5 ккал

Третий день.

Завтрак		Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№ ТК	Выход						Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
8	1/200	Каша молочная манная	6,3	7,1	31,5	287,4	93,3	18,0	155,9	0,04	0,17	0,05	0,12	0,4
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,6	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	15,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
Итого:						549,4								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углевод оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
36	1/250	Суп гречневый с курицей	2,9	3,2	17,0	175,0	20,5	11,3	-	1,7	-	0,1	-	8,3
43/2	1/200	Ленивые голубцы с мясным фаршем, рисом и овощами	17,7	18,3	18,1	431,0	37,0	17,0	56,2	0,7	0,5	0,04	1,4	3,1
21	1/200	Компот из шиповника	-	-	18,0	121,0	14,0	4,0	4,0	1,0	-	0,02	0,1	68
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						857,5								

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углевод оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
20A	50/50	Сосиска в тесте	9,6	13,8	26,9	271,0	269,4	24,2	104,5	1,5	7,5	0,14	1,94	-
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
Итого:						374,0								

Калорийность дня: 1 780,9 ккал

Четвертый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углевод оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
6/3	1/200/20	Оладьи с яблоками и повидлом	19,73	22,9	98,8	446,6	97,7	25,3	260,0	0,9	0,26	0,13	0,18	1,2
19	1/200/5	Чай с сахаром и лимоном	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
23	1/200	Сок	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8

	Итого:				639,6														
--	--------	--	--	--	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe		A	B1	PP	C	
28/1	1/30	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	1,8	27,2	-	4,7	1,1	-		-	0,01	0,07	1,6	
35	1/250	Щи из свежей капусты с мясом	6,5	13,2	10,1	165,0	30,1	29,7	17,1	1,1		0,87	0,6	0,4	15	
44/1	1/100	Бефстроганов	18,4	22,7	3,2	290,0	8,6	9,3	89,3	0,49		0,03	0,05	1,2	0,2	
52	1/200	Каша гречневая	6,1	4,6	33,6	225,0	18,9	9,1	161,3	6,0		-	0,26	-	1,6	
24	1/200	Какао	4,2	3,6	17,3	118,0	115,0	-	-	1,3		-	0,2	-	-	
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47		-	0,05	0,3	-	
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2		-	0,04	0,2	-	
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1		10,0	0,03	-	0,6	
		Итого:				955,7										

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe		A	B1	PP	C	
109	1/70	Булочка домашняя	5,1	8,7	30,7	223,0	13,8	19,2	49,0	0,9		2,8	0,08	1,09	-	
56	1/150	Яблоко	0,6	0,6	14,7	71,0	12,0	2,0	3,0	2,8		-	-	0,02	1,8	
		Итого:				294,0										

Калорийность дня: 1889,3 ккал

Пятый день.

Завтрак

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетиче ская	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe		A	B1	PP	C	

Калорийность дня: **1602,7 ккал**

Шестой день.

Завтрак														
№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углево ды, г	Энергетическ ая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
01	1/130	Омлет натуральный	7,9	14,3	5,8	308,5	88,7	13,2	210,0	2,0	-	0,1	-	0,3
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8	Хлеб пшеничный с маслом	2,4	6,0	14,9	135,5	6,0	17,0	45,0	0,5	-	0,048	0,4	-
		Итого:				547,0								

Обед																
№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки		Жиры		Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
			г	г	Са	Mg			P	Fe	A	B1	PP	C		
30	1/60/ 1/30	Овощи свежие (термическая обработка)/соленый огурец	-	-	3,8 1,8	36,3 27,2	9,7 -	0,8 4,7	11,2 1,1	0,1 -	-	0,007 0,01	1,2 0,07	12,1 1,6		
37	1/250/7	Борщ с мясом и сметаной	3,5	7,0	23,42	227,0	23,8	12,5	-	1,5	-	0,1	-	8,3		
46	1/210	Мясо тушеное с рисом и овощами	11,5	10,9	33,7	416,0	38,3	18,0	78,6	0,9	-	0,05	1,7	9,1		
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
Итого:						942,6										

Подлинник														
№	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углев	Энергетичес	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
ТК			г	г	оды, г	кая ценность	Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
	1/160	Хот-дол	15,4	22,1	53,2	363,0	31,2	36,7	137,2	2,4	12	0,22	3,1	2,8
	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
18		Итого				466,0								

Калорийность дня: **1955,6 ккал**

Седьмой день.

Завтрак														
№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетиче ская ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Мg	P	Fe	A	B1	PP	C
10	1/200	Каша рисовая молочная	6,3	7,3	44,1	311,0	72,0	16,0	185,0	1,3	0,2	0,05	0,12	0,2
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
15	1/30/8/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	4,9	8,8	14,9	159,0	12,7	153,7	38,5	0,7	0,07	0,08	1,24	-
		Итого:				573,0								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В1	PP	C
30/27/1	1/60 1/30	Салат из белокочанной капусты /Салат из квашеной капусты	0,7	0,8	5,2	51,0	9,6	1,45	8,6	0,15	-	0,005	1,05	6,55
38	1/250	Суп куриный с клецками	9,9	4,2	12,5	219,0	1,7	2,7	10,7	0,1	0,02	0,08	2,4	0,05
47	1/230	Картофель тушеный с мясом	4,1	8,5	31,5	443,0	25,0	24,0	109	2,1	-	0,9	2,6	5,1
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	90,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6

Обед														
№	Выход	Наименование блюд	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)		
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
ТК														
26	1/60	Свежий огурец /салат из кваш.капусты	0,7	0,8	5,2	51,0	9,6	1,45	8,6	0,15	-	0,005	1,05	6,55
32	1/250	Суп гороховый с мясом	2,9	4,8	21,2	158,0	21,2	14,2	-	1,1	-	0,1	-	8,3
49	1/100	Гуляш из птицы	11,8	33,6	3,2	285,5	15,4	5,2	18,3	0,11	0,03	0,02	1,44	3,1
51	1/200	Макароны отварные	7,7	4,5	49,3	261,0	7,6	20,0	158,0	1,0	-	0,08	1,0	0,02
20	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	-	16,5	132,8	3,0	-	18,0	0,2	-	0,02	-	4,0
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6
Итого:						1018,5								

Полдник																
№	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
ТК							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
1	1/100	Пицца	9,389	16,2	28,3	299,0	98,29	25,92	128,02	1,33	0,34	0,12	14,51	3,2		
18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2		
Итого:						402,0										

Калорийность дня: **2060,1 ккал**

Десятый день.

Завтрак														
№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углев оды, г	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
3/1	1/140/20	Сырники с повидлом	27,5	31,7	17,8	465,5	305,9	9,8	8,6	0,7	0,05	0,05	1,04	

18	1/200	Чай с сахаром	-	-	15,2	103,0	7,5	-	-	0,3	-	-	-	0,2
		Итого:				568,5								

Обед

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углевод оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
40	1/250	Суп рисовый с курицей	11,2	6,6	22,7	125,0	24,9	13,4	-	2,0	-	0,1	-	8,3		
50	1/100	Котлета мясная	17,6	11,7	13,9	259,0	10,3	12,8	20,2	0,9	-	0,02	-	-		
53	1/200	Рагу овощное	3,3	16,7	22,5	270,0	60,0	51,1	131,5	2,0	-	0,23	2,4	3,9		
25	1/200	Кофейный напиток	4,6	5,0	21,5	100,6	190,6	27,0	79,0	0,14	0,06	0,12	0,7	7,4		
16/1	1/20	Хлеб пшеничный	1,5	0,2	9,7	48,0	5,7	14,7	38,6	0,47	-	0,05	0,3	-		
17	1/30	Хлеб ржаной	2,1	0,4	11,2	58,5	2,3	6,4	13,1	0,2	-	0,04	0,2	-		
56	1/100	Фрукт свежий (термическая обработка)	-	-	4,3	24,0	23,1	15,0	95,0	0,1	10,0	0,03	-	0,6		
		Итого:				885,1										

Полдник

№ ТК	Выход	Наименование блюда	Белки г	Жиры г	Углевод оды, г	Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)				
							Са	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C		
109	1/50	Булочка домашняя	3,6	6,2	21,9	159,0	9,8	13,7	35,0	0,6	2,0	0,05	0,77	-		
23	1/200	Сок натуральный	-	-	22,4	190,0	12,0	2,0	6,0	0,2	-	-	0,02	1,8		
		Итого:				349,0										

Калорийность дня: **1802,6**