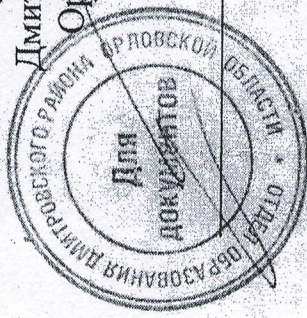


Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Орловской области в п.
Кромы

Иванова Э.Л.



С. В. Сорокин

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела образования
Дмитровского района
Орловской области

Примерное 10-дневное меню
двухразового питания обучающихся
Дмитровского района
на 2020 – 2021 учебный год

Сезон: осенне-зимний

День шестой: понеделник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,96	24,45	157,59	0,05	1,04	0,03	0,12	98,88	107,79	22,77	0,33
959	Какао с молоком	200	9,36	4,2	59,94	150,8	0,21	4,5	0,01	0,10	170,2	90,00	14,00	0,17
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	14,80	108,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		16,22	16,07	121,17	476,21	0,29	4,5	0,05	1,6	185,17	136,54	8,55	14,73
обед														
23	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	2,98	5,19	6,00	83,60	0,09	0,11	98,5	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,36	3,36	15,6	115,20	0,19	5,68	14,16	0,24	25,13	81,4	30,48	1,52
759	Пюре картофельное	150/6	2,92	3,12	20,80	125,87	0,09	1,27	19,23	0,19	13,30	75,72	29,81	1,17
536	Сосиска отварная	120/40	14,64	20,80	16,56	312,00	0,04	0,50	6,28	0,00	32,66	127,96	26,03	1,12
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27,0	122,9	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10
	ВСЕГО:		33,4	33,97	142,51	999,97	0,567	7,82	147,17	2,67	187,37	462,38	132,56	8,25

День седьмой: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
424	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,5	0,00	3,2	0,2	2,45	11,9	1,4	1,1
358	Сырники из творога	150	21,80	24,3	27,20	263,00	0,05	0,09	72,80	0,03	188,64	248,34	28,95	0,78
943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		27,36	29,18	68,33	491,04	0,58	4,69	76	0,47	206,33	271,33	39,01	3,78
обед														
33	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,30	7,40	6,00	95,00	0,01	0,74	0,00	3,76	30,49	32,11	16,21	1,04
688	Макароны отварные	150/7	4,2	4,42	26,92	167,25	0,052	0,84	29,49	1,02	58,26	165,99	45,94	1,31
268	Котлета рубленая из птицы	100	20,20	24,90	12,80	357,00	0,24	0,75	64,92	1,10	26,56	187,43	28,34	2,38
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
959	Какао с молоком	200	9,36	4,2	59,94	150,8	0,21	4,5	0,01	0,10	170,2	90,00	14,00	0,17
	ВСЕГО:		43,68	39,76	169,49	973,05	0,699	20,45	115,78	5,32	344,55	589,9	135,6	8,77

День восьмой: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
168	Каша гречневая молочная	200	0,09	0	9,63	38,91	0	0	0	0	2,76	1,6	1,2	0,2	
951	Кофейный напиток	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24	
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	14,80	108,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47	
	Кондитерские изделия (пряник)	60	4,37	7,07	36,80	178,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
	ВСЕГО:		16,22	16,07	121,17	476,21	0,29	4,5	0,05	1,6	185,17	136,54	23,28	2,45	
обед															
6	Салат из моркови и яблок	80	1,60	0,64	3,68	33,60	0,02	8,00	0,00	1,39	18,40	29,80	11,20	0,48	
206	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	14,16	0,24	25,13	81,4	30,48	1,52	
160	Картофель отварной с маслом	150/6	2,92	3,12	20,80	125,87	0,09	1,27	19,23	0,19	13,30	75,72	29,81	1,17	
244	Рыба, припущенная с овощами	100/40	24,80	15,30	4,80	256,00	0,14	0,28	17,04	0,00	17,51	168,85	20,68	0,58	
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00	
481	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66	
407	Сок	200	0,60	0,00	14,40	76,00	0,08	1,80	0,01	0,02	16,00	14,00	10,00	0,24	
	ВСЕГО:		42,08	23,62	115,83	847,07	0,667	17,03	50,44	3,35	131,84	447,97	121,52	7,65	

День девятый: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
168	Каша рисовая молочная	150	3,84	4,96	24,45	157,59	0,05	1,04	0,03	0,12	98,88	107,79	22,77	0,33	
943	Чай с сахаром и витамином С	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
153	Бутерброд с маслом	30/5	2,40	4,80	14,80	108,30	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,38	0,73	1,47	
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86	
	ВСЕГО:		6,72	10,04	80,1	451,13	0,08	5,64	0,03	1,14	114,12	119,26	32,16	3,7	
обед															
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2,00	9,00	8,50	122,00	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	
197	Рассольник петербургский	200/10	1,92	4,56	12,56	100,8	0,06	5,36	21,36	0,23	18,51	54,70	18,55	0,69	
304	Плов из курицы	250	24,48	24,9	39,25	482,23	0,08	0,75	44,44	0	27,87	258,91	50,59	2,37	
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00	
481	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66	
705	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	27,0	122,9	0,01	0,26	9,00	0,05	53,33	39,15	6,09	0,10	
	ВСЕГО:		35,9	39,96	143,86	988,33	0,317	13,37	74,8	1,79	182,21	467,96	109,58	7,52	

День десятый: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
284	Омлет натуральный	100	6,16	6,76	3,95	88,97	0,06	2,07	23,58	1,34	41,84	101,77	14,33	1,13
439	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	44,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
480	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	105,8	0,06	0,00	0,00	0,00	14,80	87,20	26,05	1,1
42	Сыр	10	2,32	3,32	0,00	33,1	0,02	0,00	0,00	0,12	3,90	27,80	4,45	0,55
847	Фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112,24	0,03	4,60	0,00	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
	ВСЕГО:		17,62	16,56	59,4	448,11	0,17	7,27	67,58	1,7	323,38	411,86	81,49	4,84
обед														
45	Винегрет овощной	100	1,40	2,30	7,70	57,00	0,05	12,69	0,00	0,14	25,78	40,43	18,20	0,76
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,12	88,8	0,06	5,28	8,49	0,25	10,95	44,59	16,73	0,68
336	Капуста тушёная	150	3,22	4,87	14,10	113,25	0,12	10,44	22,63	0,20	35,67	83,58	28,55	1,04
637	Куры отварные (бедро куриное)	100	23,71	20,00	0,43	275,71	0,06	0,91	50,56	0,73	19,59	168,64	19,97	1,87
480	Хлеб пшеничный	60	5,40	0,90	40,05	169,80	0,12	0,00	0,00	0,78	34,50	49,50	13,05	3,00
481	Хлеб ржаной	40	1,40	0,30	16,50	70,60	0,027	0,00	0,00	0,73	7,00	28,70	6,30	0,66
291	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витамином С	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
	ВСЕГО:		37,29	30,45	103,9	894,16	0,43	29,32	81,68	2,83	133,69	415,44	102,8	8,04