

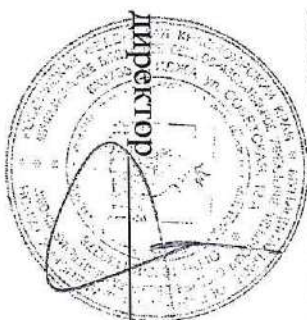
СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
По Красноярскому краю в г. Минусинске



Малегина Т.И.

УТВЕРЖДАЮ:  
МБОУ «Идржинская СОШ»



директор

Колыбельяк И.О.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ

### ДЕТЕЙ В ШУШЕНСКОМ РАЙОНЕ

Весенне-летний период 1-4 кл.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного. Дели Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ

**Примерное сбалансированное меню питания школьников на 10 дней.  
Сборник под ред. М.П. Могильного М.ДеЛи Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ. Весенне-летний период**

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества				
		порции	Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
<b>1 день</b>																	
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																	
243	Сосиски, сардельки отварные	80	4,7	7,5	22,04	87,9	0,09			118,5	81	10	0,9				
174	Каша рисовая с маслом	200/15	3,6	19,1	34,2	99,4	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22				
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2				
421	Сдоба обыкновенная	60	8,9	6,8	36	106,4	0,01	57	0,002	65	44	0,6	9				
<b>обед 7-11 лет</b>																	
71	Овощи натуральные свежие	80	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	4,9	8,3	87,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83				
290	331 Птица тушеная в сметанном соусе	80/50	16,5	18	26,9	205,4	0,12	6,76	0,01	5,85	46	33	0,9				
171	Каша рассыпч. перловая	200	18,9	8,1	39,8	131	0,2	2	0,004	214,6	210	140	5				
ПР	Сок фруктовый	200	0,8	0,9	12	144	4	124	0,1	64	10	2	2				
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2				
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9				
	итого		69,44	78,07	193,24	1278,73											

№ рел.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					

3 день

Завтрак 7-11 лет

15	Сыр порциями	10	5,6	3,5	8,5	52,0	0,2	2,5	0,001	132	123	28	1,8
268/330	Котлеты из говядины с соусом	80/50	28	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
	Макаронны отварные с маслом												
309	сливочным	200	7,6	4,9	23	234,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
383	Какао со ступеным молоком	200	4,2	4,5	36,8	143,2	0,01	1,25	0,002	158,6	133	29,3	1,4
421	Сдоба обыкновенная	75	8,59	9,5	36,0	108,5	0	0,6	0	280	318	55	3,4
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22

обед 7-11

27	Салат из св.помидор со сл. перцем	80	1,2	40,5	10,5	87,9	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
96	Рассольник Ленинградский	200	1,4	3,9	6,3	71,2	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
	Рыба тушеная в томате с овощами	80/80	28	24	30	241,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
350	Кисель фруктовый пр.пр.	200	0,07	0,04	23,5	89,6	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	<b>Итого</b>		42,86	46,2	193,24	1378,73							



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергет. ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества				
			Б	Ж	У	ккал	В1		С	А	Са	Р	Мг	Fe	Мг				

7 день

Завтрак 7-11 лет

223	Запеканка из творога со ст.молоком	150	19	21	63	171	0,2	4,2	0,02	221	315	79	2,1
ПР	Масло сливочное, Колбаса варенокопченая	15/30	4,7	7,5	22,04	117,9	0,09			118,5	81	10	0,9
424	Булочка домашняя	50	3,6	19,1	34,2	104,6	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81
388	Напиток из пшеники	200	1,58	1,4	19,6	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22

обед 7-11

67	Винегрет овощной	80	1,13	4,8	11,6	74,24	0,001	5	0,003	28	32	16,5	1,5
84	Борщ с фасолью, картофелем	200	9	12	22	87,3	0,07	4,5	0,003	23	46	19	0,9
229	Рыба тушеная с овощами	80	20,9	13,9	46	205,8	0,52	0,8	0,06	48	12	19	0,8
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5
350	Кисель из конц. пр. пр-ва	200	0,16	0,16	23,8	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Фрукты	180	0,28	0,78	27	52		12	0,1	80		4	2
	<b>Итого</b>		42,86	46,2	193,24	1278,73							

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		масса порции	Б	Ж		У	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	200	17,3	18,2	60,9	104,5	0,01	12	0,001	14	154	68	2,1	
212	Омлет с колбасой	150	17,1	21,2	42,2	78,9	0,04	5,2	0,001	19	69	18,5	0,05	
3	Бутерброд с сыром	15/10	3,6	19,1	34,2	68,5	0,06	0,2		212,1	37,6	8,4	0,81	
382	Какао с молоком	200	4,2	4,5	36,8	324	0,01	1,25	0,002	158,6	133	29,3	1,4	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22	

обед 7-11

39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
82	Борщ с капустой,картофелем	200	1,4	3,9	6,3	171,5	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
260	Гуляш из говядины	80/50	28	24	30	221,4	0,08	24	0,001	34	140	28	42
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	7,6	4,9	23	251	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
388	Напиток из шиповника	200	0,07	0,04	23,5	111,06	0	1,8	0,002	10	5	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
	Кисломолочный продукт	150	0,28	0,78	27	116		12	0,1	80		4	2
<b>Итого :</b>			42,86	46,2	193,24	1394,73							

№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энергет. ценность	Витамины( мг)				Минеральные вещества				
		масса порции гр.	Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак 7-11 лет</b>																
268	Колбета из говядины	80	7,4	7,5	10,7	139,5	0,08	24	0,001	34	140	28	42			
312	Пюре картофельное	200	3,6	5,1	22,5	145,2	0,03	46	0,001	102	89	16	0,5			
1	Бутерброд с маслом	15/20	2,6	8,8	14,3	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8			
376	Чай с сахаром	200	0,16	0	15,1	97	0,002	12	0,001	14	0	0	0,1			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22			

**обед 7-11**

23	Салат из св.помидоров	80	1,5	4,9	6,8	48,5	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
104/105	Суп с фрикадельками	200	7,3	8,1	24,1	191,2	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
229	Рыба тушеная с овощами	80/50	14,7	17	21	243	0,1	0,48	0,006	59	187	126	0,86
309	Макаронны отварные с маслом	200	13,5	22,33	29,3	209	0,1	5	0,002	38	76	48	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,2	29,6	46,7	0,02	14	0,01	140	48	26	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	<b>итого</b>		42,86	46,2	163,5	1516,26							

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					Энергет. ценность	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ккал	В1		С	А	Са	Р	Мг	Fe			

8 день

Завтрак 7-11 лет

15	Сыр твердый	10	16,3	15,4	2,4	148,0	0,15	0,1	0,002	124	268	34,2	2,8
290	Пицца тушеная в соусе /330	80/50	14,7	17	21	243	0,08	24	0,001	34	140	28	42
	Макаронны отварные с маслом												
309	сливочным	200	12	11,2	24	251	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	8,3	34	143,3	0,01	10	0,002	139	96	18	14
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	18	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	17	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22

обед 7-11

20	Салат из свежих огурцов	80	1,2	40,5	10,5	83	0,01	3	0,003	30	56	39	0,8
102	Суп с бобовыми	200	1,4	3,9	6,3	255,4	0,004	12	0,001	39	39	17	0,6
279	Тефтели из говядины	80	27,3	8,3	68	220,5	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
321	Капустя тушеная	200	37	8,3	68	96,3	0,9	24	0,005	139	96	9,7	0,5
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,1	40	104	0,7	12	0,01	18	14	2	6
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,58	1,4	4,8	50	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,4	1,16	3,6	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	150	2,5	3	12	124		14	0,01	68	4	24	1,9
	ИТОГО		42,86	46,2	193,24	1378,73							







