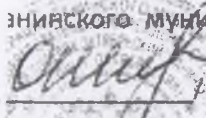

Сверждаю
директор МБОУ СОШ
№ 90 п. Октябрьский
Ванинского муниципального района


А.В. Широкова /
« _____ » 2019-2020 г

Согласованно
Начальник территориального отдела
управления Роспотребнадзора по
Хабаровскому краю в Ванинском
Советско-Гаванском районах
Г.В.Харченко
« _____ » 2019-2020 г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

МЕНЮ ПИТАНИЯ

ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

Меню 7 - 11 лет

№ п/п	наименование	выход	белки	жиры	углевод	Энергетическая ценность	витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг
День 1																
Завтрак																
1	Каша мол.пшен	10/200	8,3	14,6	58,43	241,3	0,06	1,17	0,058		130,39	138,14	30,12	0,5		
2	Булочка школьная	50	4,06	2,9	23,5	99,7										
3	Сыр тверд. порц.	15	3,08	3,06	12,06	128,04	0,007	0,105	0,04	0,075	132	75	5,25	0,15		
4	Напиток коф.с молоко	200	2,8	1,75	24,35	109	0,03	1,14			158,67	132,0	19,33	2,4		
5	Хлеб пшенич. йодир	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,52	9,2	3,48	13,2	0,44		
Итого:				21,2	23,03	132,74	655	0,137	2,745	0,098	0,595	430,26	179,94	67,9	3,49	
Обед																
1	Огурец свежий	100	0,93	0	2,42	57,2	0,02	2,43			8,5	15	7	0,25		
2	Суп картоф., гороховый кур.	16/200	5,4	13,21	17,8	207,7	0,15	1,0		1,0	82,5	227,5	17,5	0,25		
3	Пудинг рыбн., соус	80/50	10,59	10,39	0,64	286,4	0,06	1,15	0,13		51,05	97,9	16,28	0,5		
4	Компст сухофр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
5	Хлеб ржан йодир	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
6	Хлеб пшен. йодир	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,2			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого:				25,0	27,44	68,26	754,78	0,49	5,61	0,42	1,82	161,69	546,2	90,38	3,42	
Всего ккал:				46,2	47,47	201	1409,78	0,627	8,145	0,55	1,615	591,95	726,14	158,28	6,91	
День 2																
Завтрак																
1	Сосиска отв.	49	11	24	5,46	226				0,48	15,36	78,88	8,48	0,96		

2	Рожки отв.	5/150	4,62	7,86	35,12	204,09	0,006			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
3	Огурец	50	0,47	0	1,21	28,6	0,02	2,45			8,5	15	7	0,25		
4	Чай с сах.с молоком	200			15,29	62,4	0,04	1,32	0,001		126,6	92,6	15,4	0,41		
5	Хлеб пшенич. йодир	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,004			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого:			19,05	32,58	57,08	598,05	0,07	3,77	0,001	2,95	171,66	255,78	51,58	2,81		

Обед

1	Помидор св.порц.	100	1,4	0,4	5	25	0,005	15,65	0,11	1,04	16,37	30,02	16,18	0,96		
2	Рассольник «Ленинградский» с кур	16/200	8,37	2,15	4,82	164,8	0,15	14,3		0,43	16,55	34,95	28,0	0,53		
3	Тефтеля мясная, соус	80/50	3,5	7,33	38,0	320	0,06	1,15	0,13		51,05	97,9	16,28	0,5		
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	4,1	34,3	98,67	0,2				14,6	240	40	1,04		
5	Компот сухофр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,22		
6	Хлеб ржан йодир	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
7	Хлеб пшен.йодир	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого:			46,2	47,4	201	811,95	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			65,25	79,98	258,08	1410	0,79	39,77	0,421	8,95	177,66	1245,78	201,58	10,01		

День 3

Завтрак

1	Каша манная , мол	10/200	4,47	6,8	18,9	213,94	0,54	0,36	0,092	0,1	232,64	109,34	3,06	0,26		
2	Ветчина порц	20	6,84	15,4	3,8	92	0,014	0,21	0,08	0,15	264	150	10,5	0,3		
3	Булочка школьная	50	3,1	2,9	23,5	99,7	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
4	Йогурт	100	1	0,2	10	43										
5	Чай с сах.	200			15,29	62,4		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
6	Хлеб пшен.йодир	40	2,96	0,72	15,4	76,96	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
Итого:			18,37	26,02	86,89	588	0,654	0,6	0,172	34,35	530,74	349,14	47,96	1,94		

Обед:

1	Огурец сол.	100	0,93	4,69	2,42	57,2	0,09	20,3		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		
2	Борщ с капуст картоф с кур	16/200	6,74	6,76	22,24	218,5	0,06	10,5	0,06	3,3	195	273	15	0,6		
3	Плов свин.	50/100	15,28	13,78	42,56	343,82	0,5	1,7			16,5	232,84	52,84	2,4		

4	Кисель плод-ягод	200	0,2		23,7	85	0,01	24,0		0,2	8,2	9,0	4,4	0,14		
5	Хлеб ржан йодир	40	3,2	0,48	16	80	0,06			0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		
6	Хлеб пшен. йодир	20	1,48	0,36	7,7	38,48			0,39	6,9	26,1	9,9		0,33		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			64,57	73,42	287,89	1410	1,374	36,6	0,592	40,35	536,74	1339,14	197,96	9,14		

День 4

Завтрак

1	Запеканка творожная	100	9,8	17,2	52,98	294,64	0,12	0,4	0,22	1,6	482	376	44	0,68		
2	Молочная слад.подлив	30	0,95	1,9	5,8	48	0,03	1,47			138,67	132	29,33	2,4		
3	Чай с сах.	200			15,29	62,4										
4	Хлеб пшен.йодир	40	2,96	0,72	15,4	76,96	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55		
5	Паста шоколад.	20	1,4	6,2	11,2	106			0,04	0,1	2,4	3,0				
Итого:			15,11	26,02	100,67	588	0,2	1,87	0,26	2,35	634,57	554,5	89,83	3,63		

Обед

1	Икра кабачковая	100	0,98	4,3	9,23	90,8	0,005	2,32	0,07		4,68	24,9	0,1	0,2		
2	Суп шахтерский с мясом и сметаной	16/200	7,23	7,25	11,4	187,5	0,15	7,87			26,50			1,21		
3	Рыба туш.с овощами	80/50	5,4	3,7	8,5	191,22	0,07	0,35	0,001	0,5	43,1	136,5	10,9	0,6		
4	Картоф.пюре	5/150	12,6	5,31	23,8	150	0,16	375	0,033	0,15	38,25	76,95	11,7	0,86		
5	Компот фрукт-ягодн	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
6	Хлеб ржан-пшен йод	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
7	Хлеб пшен. йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			61,31	73,42	301,67	1410	1,025	422,34	0,524	7,47	138,17	1334,15	222,3	12,49		

День 5

Завтрак

1	Омлет натуральный с колбасой	100/20	14,77	26,9	40,99	402,04	0,12	0,17	0,23		76,4	196,45	16,06	2,22		
2	Напиток коф.с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109	0,04	1,33	0,001		126,6	92,8	15,4	0,41		
3	Хлеб пшенич. йод	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого:			20,53	29,37	79,74	588	0,2	1,5	0,231	0,52	212,2	225,05	44,66	3,07		

Обед

1	Помидор свежий	100	1,4	0,4	5	25	0,03	9,39		0,62	9,8	18	9,7	0,42		
2	Суп с морск.капус., кур	16/200	10,12	5,28	13,76	222,17	0,08	18,48		0,38	33,98	47,49	12,2	0,83		
3	Голубцы любительские	50/100	9,44	11,51	55,1	372,35	0,06	1,15	0,13		51,05	97,9*	16,28	0,5		
4	Компот сухфр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,96		
5	Хлеб ржан-пшен йод	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
6	Хлеб пшен.йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			66,73	76,77	280,74	1410	0,92	37,5	0,651	6,52	218,2	1215,05	194,66	10,27		

День 6

Завтрак

1	Каша рисовая молочная	10/200	8,1	1,9	37	175,3	0,21	1,64	0,06	1,8	183,88	245,75	29,23	2,9		
2	Булочка школьная	50	3,1	2,9	23,5	99,7	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
3	Сыр тверд.порц.	15	3,8	3,06	12,06	128,04	0,01	0,14	0,05	0,1	176	100	7	0,2		
4	Напиток коф.с молоко	200	2,8	1,75	24,35	109	0,03	1,47			158,67	132,0	29,33	2,4		
5	Хлеб пшенич.йод	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого:			20,76	10,33	99,25	588	0,33	3,25	0,11	2,94	536,95	547,35	91,96	6,38		

Обед

1	Салат из отварной свеклы	100	0,4	14,2	7,2	95,37	0,05	6,95		2,49	21,19	32,98	24,0	0,32		
2	Суп картоф. с сайрой	25/200	11,7	17,6	17,8	272	0,61	6,88	0,038	0,88	31,65	176,7	16,05	0,25		
3	Макаронник с мясом, соус	50/100	8,55	14,43	17,29	252,15	0,03	0,1	0,22	0,33	131,33	83,0	2,67	1,28		
4	Компот сухофр	200	0,2		23,7	85		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		
5	Хлеб ржан-пшен	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
6	Хлеб пшен.йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,29	6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			66,96	57,73	300,25	1410	1,8	39,25	0,53	8,94	542,95	1537,35	241,96	13,58		

День 7

Завтрак

1	Тефтели мясн., соус	80/30	3,5	11,26	27,9	320	0,07	0,34	0,01	0,5	43,09	136,5	10,9	0,6		
---	---------------------	-------	-----	-------	------	-----	------	------	------	-----	-------	-------	------	-----	--	--

2	Каша перловая рассып.	150	1,65	0,6	33,5	118,84	0,03		0,027	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53		
3	Чай с сах., лимон	7/200	0,4	0,1	21,2	72,2		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13		
4	Хлеб пшенич.йод	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10,0	1,24		
Итого:			8,51	12,68	75,8	588	0,14	2,47	0,037	1,46	70,23	263,6	52,18	4,5		

Обед

1	Горошек зел.консер.	100	2,9	0,3	7,97	66	0,03	8,76			7	13	10	0,45		
2	Борщ с карт, кур.	16/200	3,2	5,28	7,08	132,8	0,06	10,5	0,06	3,3	195	273	15	0,6		
3	Печень тушен. в соусе	80/50	19,6	24,8	27,6	268,6	0,5	1,7			16,5	232	52,84	2,4		
4	Рис отварной	150	7,11	1,5	13,95	152,12	0,036		0,024	0,72	3,13	73,8	22,81	0,66		
5	Компот сухофр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,22		
6	Хлеб ржан-пшен йод	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,54	13,8	63,6	15,0	1,86		
7	Хлеб пшен. йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,39	6,9	76,1	9,9	0,33		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			54,71	60,08	276,8	1410	0,86	38,47	0,457	7,46	76,23	1253,6	202,18	11,7		

День 8

Завтрак

1	Рожки отв. с сыром	5/15/150	16,65	17,5	62,96	405,64	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
2	Фрукт св	100	1	0,2	10	43	0,02	7,5		0,15	12,0	8,25	6,75	1,65		
3	Чай с сах.	200			15,29	62,4		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28		
4	Хлеб пшен.йод	40	2,96	0,72	15,4	76,96	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого:			20,61	18,42	103,65	588	1,0	7,53		2,62	44,3	80,35	28,85	31,97		

Обед

1	Кукуруза конс.	100	5	0,3	10,7	66	0,05	15,65	0,11	1,04	16,37	30,02	16,18	0,96		
2	Рассольник «Ленинградский» кур	16/200	0,46	2,15	4,82	164,8	0,15	14,3		0,43	16,55	34,45	28,0	0,53		
3	Тефтеля рыб., соус	80/30	10,0	24,19	18,88	210,22	0,07	0,35	0,01	0,5	43,1	136,5	10,9	0,6		
4	Пшено отв.	150	5,25	1,5	15,55	178,5	0,06			1,95	12,0	34,5	7,5	0,75		
5	Компот ягодный	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,7	5,84	46,0	33,0	0,96		
6	Хлеб ржан пшен йод	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,54	13,8	63,8	15,0	1,86		
7	Хлеб пшен.йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		

Итого:		46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:		66,81	65,82	304,65	1410	1,72	43,53	0,53	8,62	50,3	1070,35	178,85	39,17		

День 9

Завтрак

1	Каша молочная »Дружба»	10/200	9,6	12,9	32,5	174,3	0,21	1,64	0,06	6,8	183,88	245,7	29,23	2,9	
2	Булочка школьная	50	3,1	2,9	23,5	99,7	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
3	Сыр тверд .порц.	15	3,8	3,06	12,06	128,04	0,01	0,14	0,05	0,1	176,0	100,0	7,0	0,2	
4	Напиток кофе .с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109	0,03	1,47			158,67	132,0	29,33	2,4	
5	Хлеб пшенич.йод	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого:			22,26	21,33	106,81	583	0,33	3,48	0,11	7,94	536,95	547,3	91,96	6,38	

Обед

1	Огурец сол.	100	0,93	4,69	2,42	57,2	0,02	2,45			8,5	15,0	7,0	0,25	
2	суп из овощей	16/200	6,74	6,76	21,81	218,5	0,08	10,63		0,43	43,25	188,25	7,5		
3	Плов свин.	50/100	11,39	13,78	22,56	343,82	0,46	1,53			14,9	209,53	47,56	2,17	
4	Компот сухофр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
5	Хлеб ржан-пшен йод	40	3,2	0,48	16	80	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
6	Хлеб пшен.йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,02			0,26	4,6	47,4	6,6	0,22	
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2	
Всего ккал:			68,46	68,73	307,81	1410	1,05	39,48	0,53	13,94	542,95	1537,3	241,96	13,58	

День 10

Завтрак

1	Запеканка рисово-творожная	100/20	18,58	26,9	52,1	402,04	0,03	0,08	1,1075	36,7	0,58	196,0	16,06	2,22	
2	Напиток коф.с молоком	200	2,8	1,75	24,35	109	0,03	1,47			158,67	132,0	29,33	2,4	
3	Хлеб пшенич.йод	40	2,96	0,72	14,4	76,96	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
Итого:			24,34	29,37	90,85	588	0,1	1,55	1,1075	37,22	168,45	362,8	58,59	5,06	

Обед

1	Помидор порц.	100	1,4	0,4	5	25	0,03	9,39		0,62	9,8	18,0	9,7	0,42	
2	Суп горох с картоф ,с кур	16/200	0,46	2,15	20,95	264,8	0,15	1,0		1,0	82,5	327,5	17,5	0,75	
3	Жаркое по- домашнему	50/100	20,47	14,64	36,8	329,72	0,12	6,76			30,50	305,75	42,48	3,86	
4	Компот сухофр	200	0,2		23,7	85	0,02	0,8		0,2	5,84	46,0	33,0	0,96	
5	Хлеб ржан-пше йод	40	3,2	0,48	16	80	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	

6	Хлеб пшен. йод	20	1,48	0,36	7,7	38,48	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44		
Итого:			46,2	47,4	201	823	0,72	36	0,42	6	6	990	150	7,2		
Всего ккал:			70,54	76,77	291,85	1410	0,82	37,55	1,5275	43,22	174,45	1352,8	208,59	12,26		