

СОГЛАСОВАНО :

Зам.нач. отдела по контролю за соблюдением  
по СК района Георгиевском



Иванова

« 23 »

г.

УТВЕРЖДАЮ :

Индивидуальный предприниматель  
«Белай И.В.»



И.В.Белай

ДОКУМЕНТОВ

2014 г.

Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания в образовательных  
учреждениях .

Бесплатное питание (горячие завтраки) учащихся возрастом с 7 до 11 лет .  
250 рублей за 10 дней.

Январь-май 2014г

День : понедельник  
 Неделя : первая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре- цептуры	№ ре- цептуры по сборнику СОШ	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
243		Сосиски отварные	50	4,93	12,28	0,41	132	0,05	0,01	0	0	11,79	80,2	6,54	0,79
302		Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150/5	3,89	3,84	19,55	128	0,053	12,88	0,04	1,5	44,51	126,66	2,6	1,64
1		Хлеб пшеничный 1с	30	3,8	1,2	22,1	105	0,05	0	0,00	0	11,2	26,1	9,9	0,89
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07
		Итого :		12,72	17,32	59,06	431	0,203	13,29	0,04	2	117,95	313,16	49,09	3,39

День : вторник  
 Неделя : первая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре- цептуры	№ ре- цептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
289		Рагу из курицы	1/50/125	14,46	17,25	15,53	275	0,05	7,76	0,1	3,03	28,75	380,65	34,26	1,91
377		Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,03	13,83	56	0,1	1,07	0	0,5	4,2	80,2	2,33	0,37
1		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,2	10	90	0,05	0	0,00	0	11,44	27,3	10,86	0,9
		Итого :		16,7	17,48	39,36	421	0,2	8,83	0,1	3,53	44,39	488,15	47,45	3,18

День : среда  
 Неделя : первая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре- цептуры	№ ре- цептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
279/331		Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	1/80/50	9,93	14,99	12,05	223	0,21	1,11	0,04	0,5	21,89	180	15,85	1,47
171		Каша из гречневой крупы с маслом	1/150/10	8,48	8,92	40,21	275	0,5	0,7	0	0,01	14,08	210	123,57	4,15
1		Хлеб пшеничный 1с	30	3,8	1,2	22,1	105	0,05	0	0,00	0	11,2	26,1	9,9	0,89
638		Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,04	0	36,52	150	0,05	0,74	0	0,5	665,55	80,2	37,02	61,86
		Итого		23,25	25,11	110,88	753	0,81	2,55	0,04	1,01	712,72	496,3	186,34	68,37

День : четверг  
 Неделя : первая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
229		Минтай тушеный с овощами	130	9,93	4,91	4,74	320	0,1	2,17	0,16	0	40,36	65,2	36,98	0,84
312		Пюре картофельное	140	5,5	8,9	33,4	180	0,08	0	0,1	0	15,38	33,21	10	0,8
1		Хлеб ржано- пшеничный	30	2,1	0,2	10	90	0,05	0	0,00	0	11,44	27,3	10,86	0,9
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07
		Итого		17,63	14,01	65,14	656	0,28	2,57	0,26	0,5	117,63	205,91	87,89	2,61

День : пятница  
 Неделя : первая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
186		Залеканка манная с изюмом со сгущенным молоком	1/100/20	5,56	5,72	34,12	210	0,02	0,34	0,008	0,01	119,58	19,77	18,13	0,47
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07
6		Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	50	3,61	4,12	5,32	73		0			10,78		13,88	0,95
		Итого		9,27	9,84	56,44	349	0,07	0,74	0,008	0,51	180,81	99,97	62,06	1,49
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>79,57</b>	<b>83,76</b>	<b>330,88</b>	<b>2610</b>	<b>1,563</b>	<b>27,98</b>	<b>0,448</b>	<b>7,55</b>	<b>1173,5</b>	<b>1603,49</b>	<b>432,83</b>	<b>79,04</b>

День : понедельник  
 Неделя : вторая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры по сборнику СОШ	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>															
243		Сосиски отварные	50	4,93	12,28	0,41	132	0,05	0,01	0	0	11,79	80,2	6,54	0,79
312		Пюре картофельное	140	5,5	8,9	33,4	180	0,08	0	0,1	0	15,38	33,21	10	0,8
1		Хлеб пшеничный 1с	30	2	0,3	11,5	52	0,04	0	0,00	0	11	19,2	4,4	0,4
1203		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07
		Итого		12,53	21,48	62,31	430	0,22	0,41	0,1	0,5	88,62	212,81	50,99	2,06

День : вторник  
 Неделя : вторая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры	Приём пищи, наименование блюда ЗАВТРАК	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290/330		Курица тушеная в соусе сметанном	100	13,48	15,88	2,95	209	0,4	0,01	0,008	0,01	19,4	110,3	12,95	1,1
309		Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,71	4,04	29,44	173		0			8,32		6,19	0,62
1		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,2	10	90	0,05	0	0,00	0	11,44	27,3	10,86	0,9
377		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,14	0,03	13,83	56	0,1	1,07	0	0,5	4,2	80,2	2,33	0,37
		Итого :		6,95	4,27	53,27	319	0,15	1,07	0	0,5	23,96	107,5	19,38	1,89

День : среда  
 Неделя : вторая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры	Приём пищи, наименование блюда ЗАВТРАК	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268		Шницель из говядины с маслом	80	11,08	17,28	7,84	231	0,4	0,01	0,008	0,01	11,77	110,3	19,98	1,96
302		Каша вязкая пшеничная с маслом	1/150/5	3,89	3,84	19,55	128	0,053	12,88	0,04	1,5	44,51	126,66	2,6	1,64
1		Хлеб пшеничный 1с	30	2	0,3	11,5	52	0,04	0	0,00	0	11	19,2	4,4	0,4
638		Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,04	0	36,52	150	0,05	0,74	0	0,5	665,55	80,2	37,02	61,86
		Итого :		6,93	4,14	67,57	330	0,143	13,62	0,04	2	721,06	226,06	44,02	63,9

День : четверг  
 Неделя : вторая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры по сборнику СОШ	Приём пищи, наименование блюда ЗАВТРАК	Масса порции; (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173		Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	150	4,94	8,24	20,37	175	0,05	0,36	0	0	86,88	215,6	42	0,99
3		Бутерброд с сыром	50	5,22	8,12	5,6	116	1,1	0,42	0,1	1,7	164,85	72,81	11,57	0,76
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07
		Итого :		5,32	8,12	22,6	182	1,15	0,82	0,1	2,2	215,3	153,01	41,62	0,83

День : пятница  
 Неделя : вторая  
 Сезон : зимне-весенний  
 Возрастная категория : от 7 до 11 лет;

№ ре-целтуры	№ ре-целтуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																
36		Икра кабачковая (промышлен.приз-ва)	50	0,4	2	2,1	27	0	0	0,01	0,01	3,2	9,25	2,9	0,16	
211		Омлет натуральный	110	14,1	22,05	1,92	263	0,16	1,1	0,01	1,2	238,3	242,1	29,6	1,9	
376		Чай с сахаром	200/15	0,1	-	17	66	0,05	0,4	0	0,5	50,45	80,2	30,05	0,07	
1		Хлеб пшеничный 1с	30	2	0,3	11,5	52	0,04	0	0,00	0	11	19,2	4,4	0,4	
		Итого		16,2	22,35	30,42	381	0,25	1,5	0,01	1,7	299,75	341,5	64,05	2,37	
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>				<b>47,93</b>	<b>60,36</b>	<b>236,17</b>	<b>1642</b>	<b>1,913</b>	<b>17,42</b>	<b>0,25</b>	<b>6,9</b>	<b>1348,69</b>	<b>1040,88</b>	<b>220,06</b>	<b>71,05</b>	

Всего за 10 дней	Б	Ж	У	Эн.цен-ть	В	С	А	Е	Са	Mg	Mg	Fe
	127,5	144,12	567,05	4252	3,476	45,4	0,698	14,45	2522,19	2644,37	652,89	150,09
Всего за 1 день пищев.вещ-в :	12,75	14,412	56,705	425,2	0,3476	4,54	0,0698	1,445	252,219	264,437	65,289	15,009

Составила

*Белай*

Белай И.В.

Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания в образовательных учреждениях

Бесплатное питание (горячие завтраки) учащихся в возрасте от 7 до 11 лет  
 250 рублей за 10 дней.