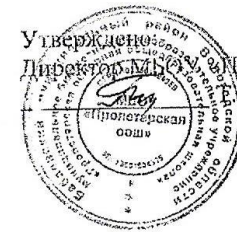


1  
Согласовано:

Начальник территориального отдела  
службы в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия населения  
по Вологодской области в городах  
Череповском, Шекснинском, Валуйском, Устюженском,  
Чагодощенском, Бабаевском районах



*Л.Ш.Петрова* Л.Ш.Петрова



Утверждено  
Директор ООО «Пролетарская ооо»  
Д. Балунина

Примерное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 7 - 11 лет  
осенне--зимний сезон

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетиче ская цепность ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>1 ДЕНЬ</b>											
11	Морковь тёртая с сахаром	60	0.74	0.05	13.74	31.00	29,43	0,41	0,03	0.02	2,88
608	Котлета мясная	80	12.56	10.42	12.62	196.80	14.50	11.23	0.08		0.12
688	Отварные макароны со сливочным маслом	200	6.120	9.180	45.000	247.320	13.680	0.735	0.090	0.045	0.000
847	Компот цитрусовый	200	0.080	0.000	14.400	55.810	2.180	0.087	0.004	0.001	5.000
	Хлеб ржаной	50	2.52	0.42	29.88	108.40	13.60	1.20	0.05	0.03	0.00
	Сок	100	0.5	-	11.7	47.2	8	0.2	0.01	0.01	2
	Всего обед	690	22.52	20.07	127.34	686.53	195.80	13.862	0.264	0.106	10.00
<b>2 ДЕНЬ</b>											
42	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02		19,47
436	Жаркое с мясом	250	10.100	12.200	33.700	307.950	70.990	1.730	0.900	0.500	23.800
874	Компот из сухофруктов	200	0.450	0.000	23.500	93.400	0.280	0.042	0.000	0.000	0.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	12.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Яблоко	100	0.4	-	11.3	46,0	359.45	2.54	0.11	0.090	13.660
	Всего обед	660	14.32	15.67	103.79	608.19	465.74	5.822	1.078	0.62	56.93

*С.М.Савина* С.М.Савина (Инициалы С.М.)

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>3 ДЕНЬ</b>											
13	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,010	5,70
255	Котлета рыбная	80	10,300	4,650	8,250	125,100	64,490	1,78	0,070	0,080	0,8
694	Картофельное пюре	200	4.060	5.040	27.600	176.560	94.490	0.222	0.160	0.030	6.500
784	Компот из свежих фруктов	200	0.120	0.000	17.300	66.160	5.080	0.720	0.003	0.009	3.900
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	12.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Банан	100	1.500	-	22.4	94.0	8.00	0.60	0.040	0.050	10.00
	Всего обед	690	18,94	13.76	106,86	610,6	197.77	9.654	0,709	0,418	26.900
<b>4 ДЕНЬ</b>											
14	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60	0.330	4.990	1.590	52.650	4.400	0.270	0.020	0.010	11.000
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	2,08	0,28		37,80
286	Тефтели мясные	80	8,87	9,83	11,71	171,0	43,9	0,96	0,06		39,0
869	Кисель	200	0.060	0.000	23.400	88.100	0.200	0.030	0.000	0.000	0.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Банан	100	1.5	-	22.40	94.00	8.00	0.60	0.040	0.050	10.00.
	Всего обед	670	16.61	23.01	130.40	770.38	96.45	5.140	0.448	0.09	97.80
<b>5 ДЕНЬ</b>											
45	Винегрет	60	081	3,70	4,61	54,96	20,13	0,53	0,03		7,95
304/536	Рис отварной с сосиской	200/80	3.570	6.650	29.190	214.760	0.030	0.015	0.000	1.170	0.510
859	Компот из свежих фруктов	200	0.080	0.000	14.400	55.810	2.180	0.087	0.004	0.001	5.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Банан	100	1.500	-	22.4	94.0	8.00	0.60	0.040	0.050	10.00
	Всего обед	690	8.48	10.77	100.4	527.93	43.94	2.432	0.122	1.251	23.46

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>6 ДЕНЬ</b>											
42	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	1.050	4.990	6.310	73.220	29.010	0.620	0.030	0.030	17.700
274	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	16.20	12.38	11.30	228.00	42.30	2.09	0.13	0.190	5.20
859	Компот цитрусовый	200	0.080	0.000	14.400	55.810	2.180	0.087	0.004	0.001	5.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Сок	100	0.5	-	11.7	47.2	8	0.2	0.01	0.01	2
	Всего обед	630	20.33	17.79	73.59	512.63	95.09	4.197	0.222	0.261	29.900
<b>7 ДЕНЬ</b>											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	0,80	0,01		5,70
284	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	33,20	3,65	0,24		5,62
874	Компот из сухофруктов	200	0.450	0.000	23.500	93.400	0.280	0.042	0.000	0.000	0.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Яблоко	100	0.4	-	11.3	511.97	359.45	2.54	0.11	0.090	13.660
	Всего обед	660	22.5	24.61	98.44	1142.6	427.62	8.232	0.408	0.120	24.98
<b>8 ДЕНЬ</b>											
49	Салат витаминный	60	0.700	4.990	5.770	7.250	27.580	0.646	0.030	0.040	2.700
244	Рыба припущенная	80	4.43	0.18	1.89	27.00	7.20	0.28	0.02		0.61
694	Пюре картофельное	200	4.060	5.040	27.600	176.560	94.490	0.222	0.160	0.030	6.500
847	Компот яблочный	200	0.120	0.000	17.300	66.160	5.080	0.720	0.030	0.009	3.900
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Банан	100	1.500	-	22.4	94.0	8.00	0.60	0.040	0.050	10.00
	Всего обед	690	13.33	10.63	104.84	385.37	155.95	3.668	0.328	0.159	23.71

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность ккал	Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>9 ДЕНЬ</b>											
13	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,010	5,70
608	Котлета мясная	80	12.800	13.100	6.040	193.590	13.850	2.900	0.050	0.500	0.800
679	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5.90	6.60	33.01	163.00	14.50	11.23	0.18		0.00
869	Кисель	200	0.060	0.000	23.400	88.100	0.200	0.030	0.000	0.000	0.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Банан	100	1.500	-	22.4	94.0	8.00	0.60	0.040	0.050	10.00
	Всего обед	640	23.24	23.77	116.16	687.47	63.26	16.3	0.338	0.54	16.5
<b>10 ДЕНЬ</b>											
14	Салат из свежих помидор с раст. маслом	60	0.330	4.990	1.590	52.650	4.400	0.270	0.020	0.010	11.000
591	Гуляш мясной	80	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	2,32	0,17		1,28
688	Отварные макароны со сливочным маслом	200	6.120	9.180	45.000	247.320	13.680	0.735	0.090	0.045	0.000
859	Компот из свежих фруктов	200	0.080	0.000	14.400	55.810	2.180	0.087	0.004	0.001	5.000
	Хлеб ржаной	50	2.520	0.420	29.880	108.400	13.600	1.200	0.048	0.030	0.000
	Сок	100	0.5	-	11.7	47.2	8	0.2	0.01	0.01	2
	Всего обед	690	29.27	32.48	107.33	679.58	66.22	4.812	0.342	0.096	19.280
	Итого за 10 дней	6710	137.03	192.56	792.28	6611.28	1707.84	60.257	4.259	3.661	329.46

Использована литература : « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.»