

**Примерная раскладка десятидневного меню для обучающихся общеобразовательных учреждений Брянского района
в возрасте с 11 лет и старше на осенне-зимний период на 2016-2017 уч.года**

Согласовано:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Брянской области в Брянском, Выгоничском
Карачевском и Навлинском районах В.В. Кокоревым

Утверждаю:
Директор МУП «КШП Брянского района»
Прозорова Е.Н. _____
(подпись)
«__» _____ 2016 г.

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
			белк и, г	жиры,г	углев оды,г	Эн. Ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1 день														
	Завтрак													
257	Каша молочная вязкая рисовая	200	7,6	10	38,6	210	8	27,8	83,5	0,4	0,2	1,9	0,2	
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0	
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0	
	Масло сливочное	10	0,01	8,2	0,014	75	3,05	6,6	8,6	0,1	0,1	6,6	0,1	
	Итого:	450	17,01	26,4	60,01	522,2	26,6 5	53	117,9	1,1	0,3	49,3	0,3	
	Обед													
81	Салат из свежей капусты	100	0,7	2,55	4,45	44	26,8	7,9	7,4	0,32	0	17,5	0	
110	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	11,77	5,7	14,2	297,3	40,4 4	35,3	87,18	2	0,2	0,1	0,1	

472	Пюре картофельное	180	7,47	5,61	35,84	132	12,9 8	67,5	208,5	3,95	0,18	0,0	0,02
439	Цыплёнок отварной	100	9,8	1,3	0,23	130	59,7 7	52,1 1	92,5	0,69	0	0	0
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4	0	0,	3,6	3,8	0	0	0
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого:	870	34,34	17,76	108,3	939,7	189, 4	167, 4	293,9	8,17	0,5	17,9	0,4
	Итого за день:	1320	51,35	44,16	168,3	1461,9	216, 05	220, 4	411,8	9,27	0,8	67,5	0,7
2 день													
	Завтрак												
284- 286	Омлет с колбасными изделиями	130/5	12,1	21,2	1,9	264,28	90,4	49,7	26,1	1,61	0,12	4,9	0,02
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	160	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
	Итого:	365	21,5	44,11	23,3	504,28	90,4	49,7	28,5	1,61	0,12	27,1	0,02
	Обед												
39	Салат из свеклы припущенной	100	1,9	2	11,6	76	15,8	6,8	13,2	0,28	0,01	7,2	0
110	Борщ с мясом	250/25	1,81	4,81	124,3 4	102,5	50,2	26,0 5	60,3	1,25	0,06	10,75	0,01
96	Рис отварной	150	9,2	17,6	7,2	285,6	50,4	10,2	0,0	0,14	0,0	0,0	0,6
416	Котлета мясная	75	11,07	6,24	12,56	183	35	25,7	133,1	1,2	0,08	1,19	0,00
591	Кисель из концентратов	200	1,4	0,1	23,6	120,0	0	0,	3,6	2,6	0	0	0
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого:	840	28,58	31,35	200,7	898,1	161, 7	81,0 5	226,7	3,54	0,35	19,34	0,81
	Итого за день:	1205	50,08	75,46	224	1402,38	252, 1	130, 75	255,2	5,15	0,47	46,44	1,51
3 день													
	Завтрак												
332	Макароны с сыром	100/20	5,4	9,3	21,77	382	342, 2	45,3	198,3	0,5	0,09	1,1	0,03

627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	2,6	0
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
	Итого:	350	14,8	17,5	43,17	619,2	357,8	63,9	224,1	1,1	0,09	22,3	0,03
	Обед												
81	Салат из свежей капусты	100	0,7	2,55	4,45	44	26,8	7,9	7,4	,32	0	14,5	0
129	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250/25	2,1	5,11	7,01	140,75	33,71	7,5	71,75	0,75	0	1	0,0
472	Картофельное пюре	180	7,47	5,61	35,84	132	12,98	67,5	128,65	3,95	0,18	0,0	0,02
310	Рыба жареная	75	28,2	19,69	4,13	175,6	52,11	16,6	108,6	0,96	0,02	2,99	0,38
932	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4	0	0,	3,6	0,22	0	0	0
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,25	0,2	0,2	0,2
	Итого	870	28,27	33,66	122,03	828,75	135,9	111,8	336,5	6,45	0,2	18,69	0,6
	Итого за день	1220	43,07	43,66	165,2	1447,95	493,7	175,7	560,6	7,55	0,29	40,99	0,63
4 день													
	Завтрак												
297	Запеканка из творога	180	16,3	3,0	18,7	350,0	27,8	22,7	12,7	0,8	0,1	0,2	0,1
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Итого	380	20,5	10,6	29,9	430	27,8	22,7	15,1	0,8	0,1	22,4	0,1
	Обед												
39	Салат из свеклы припущенной	100	0,7	2,55	4,45	44	26,8	7,9	7,4	0,32	0	17,5	0
110	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,81	3,91	139,21	72,5	36,39	43,33	2,3	1,45	0,05	10,75	0,01
401	Гуляш из отварного	50/75	9,07	5,85	6,53	144,25	52,1	59,7	41,61	0,96	0,05	4,76	0,00

	мяса						1	7					
332	Макароны отварные	150	8,2	7,3	18,21	310	102,2	17,3	20,7	0,3	0,01	1,1	0,01
637	Кофейный напиток	200	5,8	5,0	9,6	130	24	2,8	18,00	0,2	0,08	2,6	0,02
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого	865	28,78	25,21	199,4	831,75	251,8	143,4	106,51	3,63	0,39	36,91	0,24
	Итого за день	1245	49,28	35,8	229,3	1361,75	307,4	166,1	121,61	4,43	0,49	59,31	0,34
5 день													
	Завтрак												
257	Каша молочная вязкая пшеничная	200	7,6	4,1	38,6	210	8	27,8	83,5	0,4	0,2	1,9	0,2
	Сыр твердый	15	6,57	1,5	28,64	319,2	55,081	61,6	16,6	4,43	,27	20,3	0,04
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Итого	445	18,37	13,21	78,44	609,2	63,081	89,4	102,5	4,83	0,47	10	0,24
	Обед												
81	Салат из свежей капусты	100	0,7	2,55	4,45	44	26,8	7,9	7,4	0,32	0	17,5	0
136	Суп вермишелевый с мясом	250/25	2,34	2,83	16,64	101,25	15,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,0	0,0
436	Жаркое домашнему с мясом	250	22,3	23,9	14,7	397,6	88,9	18,7	140,0	4,1	0,1	0,6	0,0
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4	0	0,	3,6	3,8	0	0	0
	Хлеб	60	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
	Итого	885	31,94	29,98	95,19	905,45	87,15	76,33	251,2	10	0,24	48,7	0
	Итого за день	1360	50,24	43,19	173,63	1424,65	234,25	76,33	353,7	14,43	0,73	58,7	0,24
6 день													
	Завтрак												
386	Печень жареная	50	16,36	12,23	7,46	206	93,9	36,4	134,9	2,31	0,36	6,11	0,14

							4	7					
472	Картофельное пюре	180	7,47	5,61	35,84	132	12,9 8	67,5	208,5	3,95	0,18	0,0	0,02
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
	Итого	430	33,23	26,04	64,7	575,2	122, 52	122, 57	369,2	6,86	0,54	46,91	0,16
	Обед												
131	Суп рыбный	250	14,15	10,98	22,14	172,15	61,0 4	96,3	304,41	4,43	0,07	12,73	0,02
428	Колбасные изделия отварные	75	8,6	22,4	1,4	260	63,4	44,0	30,8	2,02	0,04	8,4	0,04
982	Капуста тушеная	200	2,75	6,48	34,52	146	21,9 6	43,9 9	119,59	1,73	0,23	31,5	0,15
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого	765	32,9	48,06	90,66	789,15	156, 7	196, 5	473,7	8,58	0,54	49,57	0,41
	Итого за день:	1195	66,1	74,1	155,3 6	1394,35	279, 22	319, 07	473,7	15,4 4	1,08	96,49	0,57
7 день													
	Завтрак												
332	Макароны отварные	150	8,2	7,3	18,21	310	102, 2	17,3	20,7	0,3	0,01	1,1	0,01
460	Котлета рубленая из птицы	50	,6	2,7	20,39	66,4	94,2	10,5 0	62,8	,01	0,19	,8	0,19
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Итого	430	17	18,2	60	480,8	23,6	46,4	109,3	1	0,2	42,7	0,2
	Обед												
81	Салат из свежей капусты	100	0,7	2,55	4,45	44	26,8	7,9	7,4	0,32	0	17,5	0
120	Ши из свежей капусты с мясом	250/25	1,81	4,91	125,3	102,5	44,3 8	26,0 5	60,98	1,25	0,05	1,05	0,01
403	Плов с мясом	200/50	27,08	28,482 8,93	16,85	373,6	72,5 2	33,7	129,72	12,0 6	0,03	0	0,7

933	Компот из сухофруктов	200	1,4	0,1	49,2	205,4	0	0,	3,6	3,8	0	0	0
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого	865	34,19	37,09	217,2	956,5	154,0	79,95	218,2	17,83	0,28	18,75	0,91
	Итого за день	1295	51,19	55,29	277,2	1437,3	200,00	126,35	327,50	18,73	0,48	61,45	2,91
8 день													
	Завтрак												
332	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,2	9,3	18,21	230	102,2	17,3	20,7	0,3	0,01	1,1	0,01
422	Тефтели мясные	60/50	8,42	5,03	22,84	4	28,13	86,5	155,75	2,39	,32	33,75	0,14
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Батон	30	3,2	0,6	21,4	160	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,2
	Итого	490	24,02	22,53	73,65	466	84,37	116,1	195,35	3,09	0,53	57,25	0,35
	Обед												
60	Винегрет овощной	100	1,7	3,0	8,4	67,0	17,7	0,03	22,7	0,8	0,0	7,8	0,0
139	Суп картофельный с крупой	250	1,31	11,29	23,33	345,75	119,51	4,59	5,28	0,43	0	7,45	0,5
303	Рыба припущенная	50	13,87	7,85	6,53	80	52,11	33,7	15,02	0,96	0,1	3,35	0,0
472	Картофельное пюре	180	7,47	5,61	35,84	132	12,98	29,78	208,5	2,47	0,09	0,0	0,02
933	Кисель из концентратов	200	1,4	0,1	23,6	120,0	0	0,	3,6	2,6	0	0	0
	Хлеб	60	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,6	0	18,6	0
	Итого	780	30,95	28,45	118,1	901,95	217,9	86,7	278,5	7,86	0,19	36,88	0,52
	Итого за день:	1270	54,97	50,9	191,7	1367,95	302,2	202,8	473,85	10,95	0,72	94,13	0,87
9 день													
	Завтрак												
81	Салат из свежей капусты	50	0,35	1,275	2,225	22	13,4	3,95	3,7	0,16	0	8,75	0

216	Картофель тушеный с маслом сливочным	150	10,25	5,275	40,92 5	182,22	73,7	15,9 5	24,1	6,46	0,07	5,15	0,25
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,28	15,6	18,6	23,4	0,6	0,00	0	0,0
	Итого	430	20	14,75	64,55	441	97,4	38,5	53,6	7,22	0,07	36,1	0,25
	Обед												
39	Салат из свеклы припущенной	50	0,8	1	5,8	38	7,9	3,4	6,6	0,14	0,005	3,6	0
167	Суп из овощей с мясом	250	1,8	5,93	6,88	75,75	38,7	29,1 2	26,75	4,96	0,006	1,1	0,01
403	Котлеты мясная	75	11,85	0,9	32,69	196,4	9,5	45,1 8	210,35	2,45	0,109	4,91	0,018
96	Рис отварной	150	9,2	17,6	7,2	285,6	50,4	10,2	0,0	0,14	0,0	0,0	0,048
642	Кофейный напиток на молоке	200	5,8	5,0	9,6	130	240, 0	28,0	18,00	0,2	0,08	2,60	0,02
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,174
	Итого	765	32,65	30,49	83,57	856,75	356, 8	128, 2	278,2	8,29	0,4	12,41	0,27
	Итого за день:	1195	52,65	45,1	148,0 7	1297,75	454, 2	166, 7	331,8	15,5 1	0,47	48,51	0,52
10 день													
	Завтрак												
463	Каша отварная рассыпчатая	100	7,47	5,61	35,84	200	12,9 8	67,5	20,85	5,20 5	0,18	0,0	1,82
	Цыпленок отварной	50	16	10,1	11,2	132,8	29,8 85	26,0 55	68,01	0,34 5	0,23	0	0
627	Чай с сахаром	200	4,2	7,6	11,2	80	0	0	2,4	0	0	22,2	0
	Батон	30	5,2	0,6	10,2	157,2	15,6	18,6	23,4	0,2	0	0,2	0
	Итого	380	32,87	23,91	68,44	570	54,2 8	95,8	157,05	5,75	0,41	22,4	1,82
	Обед												
60	Салат со свеклы припущенной	100	1,9	2	11,6	76	15,8	6,8	13,2	0,28	0,01	7,2	0
	Яйцо отварное	60	8	6	0,7	60	35	12	19,2	2,5	0,07	0,0	0,0
148	Суп вермишелевый на бульоне из птицы	250	3,61	3,59	17,14	104,75	24,6	7,0	60,66	0,7	0,11	24,01	0,00

681	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	0,3	2,6	50,48	324,7	48,0 7	27,2 6	32,66	0,53	0,03	3,8	0,0
642	Какао с молоком	200	5,8	5,0	9,6	130	180, 00	28,0	18,00	0,2	0,08	2,60	0,02
	Хлеб	40	3,2	0,6	21,4	131,0	10,3	12,3	16,5	0,4	0,2	0,2	0,174
	Итого	820	22,81	19,79	88,12	826,45	314, 4	69,3	160,22	4,14	0,3	37,81	0,02
	Итого за день	1200	55,61	43,7	244,6 2	1396,45	371, 68	165, 1	317,27	9,89	0,71	60,21	1,84

Примечание:

1. Согласно пункту 9.3 Сан. ПиН 2.4.5 2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также питание школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются 2 раза в неделю)
2. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 Сан.ПиН 2.4.5 2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. В препарат вводят компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15С (для компота) и 35С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	51,35	44,16	168,3	1461,9	216,05	220,4	411,8	9,27	0,8	67,5	0,7
2	50,08	45,46	224	1402,38	252,1	130,75	355,2	15,15	0,47	46,44	1,21
3	43,07	51,16	165,2	1447,95	393,7	175,7	560,6	17,55	0,59	40,99	0,63
4	49,28	35,8	229,3	1361,75	307,4	166,1	321,61	14,43	0,49	59,31	0,34
5	50,24	43,19	173,63	1424,65	234,25	176,33	353,7	14,43	0,73	58,7	0,24
6	56,1	74,1	155,36	1394,35	279,22	219,07	473,7	15,44	1,08	46,49	0,57
7	51,19	55,29	227,2	1437,3	250,00	126,35	327,50	18,73	0,48	61,45	1,11
8	54,97	50,9	191,7	1367,95	302,2	202,8	473,85	10,95	0,72	54,13	0,87
9	52,65	45,1	148,07	1297,75	354,2	166,7	331,8	15,51	0,47	48,51	0,52
10	55,61	43,7	244,62	1396,45	371,68	165,1	317,27	11,89	0,71	60,21	1,14
среднее	51,45	48,14	192,74	1399,24	296,08	174,93	392,70	14,34	0,654	54,37	0,73