


<p>«Согласовано» Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора По Приморскому краю в Лесозаводск Г. Дзизенко</p>	<p>«Согласовано» Директор МБОУ «СОШ №5» Дальнереченского городского округа С.Ю. Летовальцева</p>
	<p>«Согласовано» Индивидуальный предприниматель Д.С. Вепрева</p>
	<p>«Согласовано» Индивидуальный предприниматель З.А. Манахова Б/П Верно Лев</p>

Перспективное 10 – ти дневное меню для учащихся 5 – 11 классов и для учащихся из малоимущих ,
 малообеспеченных и многодетных семей.

Дополнительная информация
к примерному десятидневному меню

- в меню приведены ссылки на рецептуры блюд кулинарных изделий для питания под редакцией М.П. Мотильного от 2007г.

-для весеннего сезона (в период после 1го марта) будут использоваться овощи урожая прошлого года, прошедшие термическую обработку, либо овощи свежего урожая.

ИП Вепрева

Вепрева



Д.С. Вепрева

ИП Манахова

З.А. Манахова

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
17	Суп крестьянский	250	5,988	7,538	15,53	148,28	0,075	0,038	1,275	0	40,09	43,73	6,775	0,375		
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8		
Итого за приём пищи:			16,75	15,72	85,19	555,19	0,255	0,038	1,365	3,96	191,6	234,5	49,62	3,565		

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
37	Рис отварной	180	10,48	17,53	60	298,44	0,696	0	0,156	1,8	168,9	470,5	138,3	4,296		
39	Курица отварная	100	21,1	13,6	2,4	173,75	0,213	1,6	0	0	30,45	243,4	32,51	2,9		
1	Салат из свежих огурцов	100	0,767	6,083	2,383	67,3	0,033	9,5	0,017	0	21,85	40,02	13,3	0,567		
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35		
35	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
Итого за приём пищи:			34,84	37,62	90,08	627,79	1,002	11,1	0,173	2,49	237,1	812,1	201,2	9,513		

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
40	Вареники с картофелем и сливочным маслом	200	5,778	1,433	47,58	325,6	0,189	18,72	0,011	0	26,68	11,34	14,96	1,633					
3	Салат: огурцы/помидор	100	0,983	6,15	3,733	74,2	0,05	16,77	0,05	0	18,68	34,62	16,27	0,733					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25					
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
Итого за приём пищи:			10,86	8,283	84,21	548,3	0,339	35,49	0,061	1,15	67,86	143	59,72	5,017					

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
18	Каша "Дружба" с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	0,9	158,6	257,3	86,7	2,75					
Б/Н	Фрукты свежие: яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,067	0,533	15,07	80,4	0,08	0	0	0,92	13,2	77,6	22,8	1,8					
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8					
Итого за приём пищи:			14,11	12,24	88,47	544,4	0,39	11,2	81,01	2,02	199,8	348,3	118,5	7,55					

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
30	Гречка отварная со сливочным маслом	180	8,952	6,732	43,01	276,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74					
26	Гуляш	100	24,65	22,36	5,95	210,25	0,213	1,6	0	0	30,45	243,4	32,51	2,9					
2	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,133	6,183	4,717	79,1	0,067	20,42	0	0,7	17,58	32,88	17,78	0,833					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35					
35	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4					
Итого за приём пищи:			37,24	35,68	78,97	654,19	0,555	22,02	0,024	1,39	79,51	584,6	148,4	10,22					

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
41	Рагу овощное с мясом	200	16,53	18,4	14	289,33	0,093	10,31	0,013	0,013	35,6	24,4	45,6	2,92					
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,417	5,083	9,017	87,4	0,033	32,45	0,15	0,1	37,37	27,62	15,17	0,517					
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	140,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25					
36	Чай с сахаром	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8					
Итого за приём пищи:			22,05	24,38	64,22	627,23	0,247	42,76	0,163	1,263	101,5	151,4	89,27	6,487					

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
30	Гречка отварная со сливочным маслом	180	8,952	6,732	43,01	224,54	0,216	0	0,024	0	15,58	250,2	81	4,74				
29	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	253,75	0,088	1,413	63,75	0	72,25	176,8	35,5	1,588				
5	Салат из свеклы	100	1,433	6,083	8,367	93,9	0,017	9,5	0,017	0,1	35,15	40,97	20,9	1,333				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
34	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
Итого за приём пищи:			27,61	29,35	95,3	660,49	0,38	10,91	63,79	0,79	138,9	526,1	154,5	9,411				

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
31	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,624	5,424	31,74	202,14	0,072	0	25,2	0	5,832	44,6	25,34	1,332				
27	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,4	32,13	1,5				
7	Салат из моркови с яблоками	100	1,067	0,167	8,617	40,4	0,05	6,25	33,33	0,667	24,27	44	30,75	1,067				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
35	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18				
Итого за приём пищи:			25,58	17,54	92,12	625,79	0,292	7,48	87,28	1,357	90,15	316,8	105,3	5,429				

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
43	Суп картофельный с рыбой	250	13,5	9,5	30,3	287	0,04	24,25	167,8	0,113	26,33	75,75	19,15	0,55				
38	Бутерброд с сыром	30	8,26	7,58	36,06	236,61	0,1	0	0,09	3,27	129,6	130,2	25,74	1,04				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,4	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35				
36	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4				
Итого за приём пищи:			24,26	17,48	91,66	611,91	0,2	24,25	167,8	4,073	171,8	264,2	61,99	3,34				

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
42	Блины с фруктовым повидлом	200	8,32	10,8	45,75	312	0,107	1,373	1,2	0,013	138,8	14	16,13	0,92				
Б/Н	Фрукты свежие: груша	100	0,4	0,1	12,1	57	0,01	4,3	0,02	0,12	9	12	7	0,18				
Б/Н	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,9	0,7	18,9	120,5	0,1	0	0	1,15	16,5	97	28,5	2,25				
34	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8				
Итого за приём пищи:			12,82	11,8	99,05	599,5	0,237	5,673	1,22	1,283	176,3	125,4	51,63	4,15				