

III день														
завтрак														
каша рисовая молочная	305	200	1,5	0,1	20,05	92	0,03	0,505	1,105	0,8	70,75	65,77	12,575	2,1
Яблоко варенье	684	40	12,8	11,616	0,707	158,7	4,7	0	28,2	0	5,6	0	3	6
Чай заварной	481	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	0	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0,03	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Сыр	0	30	2,3	29	0	360	0,03	100	238	0,38	1000	600	0,1	0,7
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
Обед														
Суп рисовый	138	250	2,9	2,5	21	0	0,05	10	0	0	32,5	0	0	0,475
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Соуска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0,03	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
IV день														
завтрак														
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Рыба жареная	337	100	16,8	9	3,6	163	0,02	0	0,01	0,16	432	273,68	213,83	0,37
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	114	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
Обед														
Суп гороховый	138	250	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30	0	0	2,0	-	-	8,0
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Соуска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
V день														
завтрак														
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
Обед														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
VI день														
завтрак														
Макаронные отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35
Мясо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9

Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Рулет блинчатый	0	35	5	22	51	390	6,7	0	11	5,6	2,7	6,2	4	6,1
обед														
Ши со свежей капустой	124	250	2,4	5,1	12	106	0,075	20,075	0	0	50,225	9,4	0	0,65
Макарони отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35
Мяссо ЦБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5	0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	122	0	15	0
обед														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Гречка рассычатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68	0,04	0,6	22	0,01	122	0	15	0
обед														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167	0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2
Гречка рассычатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202	0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261	0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
VIII день														
завтрак														
каша рисовая молочная	303	200	1,5	0,1	20,05	92	0,03	0,505	1,105	0,8	70,75	65,77	12,375	2,1
Ябло парное	40	40	12,8	11,616	0,707	158,7	4,7	0	28,2	0	5,6	0	3	6
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Сыр	0	30	23	29	0	360	0,03	100	238	0,38	1000	600	0,1	0,7
Яблоко свежее	0	200	0	0	0	44	0,03	10	0,005	0,09	16	33	27,0	66,0
Обед														
Суп рисовый	138	250	2,9	2,5	21	0	0,05	10	0	0	32,5	0	0	0,475
Рис отварной	511	100	3,4	6,1	22,8	16,3	0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,301
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68
Хлеб	481	30	2,28	0,28	14,91	67,8	0,65	0	0	0,03	10,40	33,20	14,0	0,64
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
IX день														
завтрак														
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Рыба жареная	337	100	16,8	9	3,6	163	0,02	0	0,01	0,16	432	273,68	213,83	0,37
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58	0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6	1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134	6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9
Апельсин	0	250	6	0,270	0	25,2	114	0,120	180	0	0,09	96,0	69	39
Обед														
Суп гороховый	138	250	6,2	5,6	22,3	167	0,08	30	0	0	2,0	0	0	8,0
Картофель пюре	520	100	2,71	3,9	6,7	103,250	0,090	2,615	0,075	8,77	45,6	68,34	19,45	0,615
Сосиска отварная	413	50	6,88	6,24	0,08	83,6	0	11,60	0	0,06	11,6	0	0	0,68

Хлеб	481	60	4.56	0.50	29.82	135.6	1.3	0	0	0.06	20.80	66.40	28.0	1.28
Чай заварной	684	200	0.2	0	15	58	0	6.0	0	0.006	11.6	4.94	4.95	0.54
Соус томатный	587	30	7.1	5.6	5.9	134	6.7	28	55.6	0	2.0	16.9	8.9	11.9
Хлеб														
Хлеб	511	100	3.4	6.1	22.8	16.3	0.005	0	0.04	0.012	5.26	31.3	13.87	1.301
Рис отварной	496	100	15.9	14.4	16	261	0.017	0	0	1.140	0	9.4	0	0
Котлета из птицы	481	60	4.56	0.50	29.82	135.6	1.3	0	0	0.06	20.80	66.40	28.0	1.28
Хлеб	684	200	0.2	0	15	58	0	6.0	0	0.006	11.6	4.94	4.95	0.54
Чай заварной	587	30	7.1	5.6	5.9	134	6.7	28	55.6	0	2.0	16.9	8.9	11.9
Соус томатный	0	200	0	0	0	44	0.03	10	0.005	0.09	16	33	27.0	66.0
Яблоко свежее														
Обед														
Суп с макаронными изделиями	143	250	2.9	2.5	21	167	0.08	1.0	0	0	2.0	0	0	0.2
Рис отварной	511	100	3.4	6.1	22.8	16.3	0.005	0	0.04	0.012	5.26	31.3	13.87	1.301
Котлета из птицы	496	100	15.9	14.4	16	261	0.017	0	0	1.140	0	9.4	0	0
Хлеб	481	60	4.56	0.50	29.82	135.6	1.3	0	0	0.06	20.80	66.40	28.0	1.28
Чай заварной	684	200	0.2	0	15	58	0	6.0	0	0.006	11.6	4.94	4.95	0.54
Соус томатный	587	30	7.1	5.6	5.9	134	6.7	28	55.6	0	2.0	16.9	8.9	11.9

Согласовано: Начальник ГО Управления Роспотребнадзора в городском округе г. Михайловка, Кумылженском, Серафимовичском, Даниловском, Новоаннинском, Алексеевском, Кумылженском, Еланском районах
 И.В. Финин
 2020 год



Примерное 10-ти дневное меню для организации горячего питания детей 7-11 лет на 2020 — 2021 учебный год
 Красноармейского филиала Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Кумылженской средней школы №2
 Волгоградской области

Наименование блюда	№ рецепта	масса порции	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe					
I день																			
завтрак																			
Макароны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163			0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35			
Мясо ПБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5			0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875			
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58			0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54			
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6			1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28			
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134			6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9			
Рулет бисквитный	0	35	5	22	51	390			6,7	0	11	5,6	2,7	6,2	4	6,1			
обед																			
Щи со свежей капустой	124	250	2,4	5,1	12	106			0,075	20,075	0	0	50,225	9,4	0	0,65			
Макароны отварные	332	150	3,4	6,1	22,8	163			0,005	0	0,04	0,012	5,26	31,3	13,87	1,35			
Мясо ПБ	494	150	28,04	22,94	0,9	322,5			0,30	0,375	0	0	112,25	0	0	3,0875			
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58			0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54			
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6			1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28			
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134			6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9			
II день																			
завтрак																			
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202			0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57			
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261			0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0			
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58			0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54			
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6			1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28			
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134			6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9			
Йогурт	0	100	4,6	3,3	6,7	68			0,04	0,6	22	0,01	122	0	15	0			
обед																			
Суп с макаронными изделиями	143	250	2,9	2,5	21	167			0,08	1,0	0	0	2,0	0	0	0,2			
Гречка рассыпчатая	508	150	5,6	7,2	27,5	202			0,35	0	0,05	0,18	23,73	337,7	225,45	7,57			
Котлета из птицы	496	100	15,9	14,4	16	261			0,017	0	0	1,140	0	9,4	0	0			
Чай заварной	684	200	0,2	0	15	58			0	6,0	0	0,006	11,6	4,94	4,95	0,54			
Хлеб	481	60	4,56	0,50	29,82	135,6			1,3	0	0	0,06	20,80	66,40	28,0	1,28			
Соус томатный	587	30	7,1	5,6	5,9	134			6,7	28	55,6	0	2,0	16,9	8,9	11,9			