

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г.Волгодонска

_____ Т.В. Колодяжная

Десятидневное меню (завтрак)

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных, многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей –инвалидов, получающих основное общее образование

Согласовано:



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 5-11 классов (12-18 лет) из малообеспеченных, многодетных семей, детей из семей СВО, детей с ОВЗ и детей-инвалидов, получающих общее образование.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ реп.
		Б	Ж	У		B1	C	A	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
День 1 /неделя 1: Понедельник																			
Завтрак																			
Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	250	9,86	9,36	50,60	326,08	0,15	0,75	20,5	0,087	0,19	156,1	130,8	20,8	283,7	0,062,5	0,041	0,26	0,47	Меню №1 2017 год №182
Сыр порционный	15	3,50	4,40	0,00	53,80	0,01	0,11	89	0,15	0,05	200	75	5,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-15
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Меню №1
Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,68	17,3	0	0,17	143	130	34	220	12	2,29	38	1,09	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-15
Фрукты свежие по сезону*	100	0,40	0,10	9,80	47,00	0,05	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Меню №1 2011 год № 338
Итого за первый день	605	21,4	18,01	93,1	622,61	0,29	11,5	76,8	0,24	0,45	524	389	81,3	846	14	4,51	38,3	4,71	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У		В1	С	А	В	В2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe	
День 2/неделя 1: Вторник																			
Завтрак																			
Омлет с сыром	150	19,00	25,40	3,00	316,00	0,07	0,37	222	2,35	0,46	359	33,5	36	191	39	28,4	58	7,23	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-1а
Консервы овощные тушеные/пюре кабачковая	60	0,91	2,80	4,45	46,30	0,01	7,42	10,1	0	0,02	18	18	10	204	8,6	0,21	6,1	0,46	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2а
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-2а
Фрукты свежие по сезону ⁶	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10	0,01	0	0,02	16	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Мониторинг 2011 год № 328
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Мониторинг
Итого за второй день	550	23,6	28,55	41,8	531,33	0,17	17,8	232	2,35	0,55	407	403	64	745	49,6	28,6	64,1	6,42	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		Б	Ж	У	Σ		В1	С	А	Р	В2	Са	Р	Мг	К	І	Se	Е	Fe				
Днев. Углеводы 1: Средн																							
Завтрак																							
Пшеница из говядины со сметанным соусом 70/30																							
100	16,53	33,88	8,13		313,38	0,06	0,116	0,03	0,19	0,13	40	170,4	26,82	308,6	6,57	0	0,04	2,78	Минералы 2017 год №-268				
180	3,54	5,05	28,60		171,40	0,199	26,1	0	0,012	0,108	65,88	97,2	39,6	754,8	0,032	0,852	0,504	1,368	Минералы 2017 год №-125				
100	1,60	5,10	8,23		87,68	0,05	25,3	0	0	0,02	51	31,01	14,56	260,7	2,73	0	0,01	0,59	Минералы 2017 год №-47				
40	3,05	0,25	20,07		94,77	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Минералы				
200	0,70	0,00	6,70		27,90	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	20,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный сбор данных и анализов Роспотребнадзора 44,319				
620	2,8	34,28	71,7		697,99	0,35	52,7	0,41	0,202	0,26	173	341	98,6	1406	9,33	0,87	1,26	6,31					

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	Г	Se	F	Fe			
День 4 недели I: Четверг																					
Записки из творческого мышления студента																					
160/50	210	18,09	17,22	40,79	324,69	0,09	0,6	0,15	0,29	0,48	351,5	404,9	49,38	341,1	3,81	0,046	0,58	1,43	Молочный 2017 год №225 Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 342-20		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,75			
Фрукты свежие по сезону*	100	1,00	0,20	9,00	42,00	0,03	38	0,01	0	0,02	35	11	8	278	2	0	0,01	2,2	Молочный 2017 год №228 Молочный		
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8			
Итого за четвертый день	550	22,3	17,67	76,4	488,22	0,18	38,6	0,46	0,29	0,53	400	457	74,4	692	5,81	0,05	0,6	5,16			

Итого:

Наименование б. вода	Вес блока	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		Б	Ж	У			В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
День 5 недели 1: Итого																					
Завтрак																					
Чай с лимоном и сахаром	160	14,55	16,79	2,80		271	0,04	18,5	0,01	0	0,1	61,7	120,8	19,11	317,5	6,74	0	0,02	2	Меткий 2017 год № 269	
Капша прохладная рассольная	180	9,96	7,56	43,20		280,44	0,25	0	25,04	0,1	0,14	18	217	141	262,8	36,39	4,22	19,19	4,81	Меткий 2017 год № 302	
Овощи свежие по сезону**	60	0,70	0,10	2,30		12,80	0,04	15	79,8	0	0,02	8,4	16	12	174	1,2	0,24	12	0,54	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 34,35	
Кондитерское изделие***Амрцел	20	0,40	0,60	59,30		250,00	0	0,5	0	0	0,05	14	9	7	4	0	0	0	1,8	Меткий 2017 год № 317	
Чай с лимоном и сахаром	300	0,3	0	6,70		27,90	0	1,16	0,38	0	0,01	6,9	8,5	4,6	30,2	0	0,02	0,7	0,77	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 44,5-50	
Хлеб прохладный	40	3,65	0,25	20,07		94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Меткий	
Итого за пятый день	600	29	24,7	134		886,87	0,39	18,5	105	0,1	0,34	118	415	201	870	34,3	-4,48	31,9	16,8		

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергическая и пищевая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У		В1	С	А	D	B2	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe

День Исследования 2: Понедельник

Завтрак

Капша из мяса молодого изюмной крупы	280	11.25	16.78	50.25	397.50	0.20	0.65	50.2	0.16	0.21	173.7	291.2	78.7	342.5	63.7	18.25	77.5	2.31	Матричный 2017 год №177
Масло сливочное (попущено)	10	0.10	7.29	0.10	66.10	0	0	4.5	0.13	0.01	2.4	3	0	3	0	0.1	0.3	0.02	Образцовый контрольный и анализированный Роспотребнадзора № 10
Фрукты свежие по сезону*	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10	0.01	0	0.02	16	11	8	278	2	0	0.01	2.2	Матричный 2011 год № 338
Капша с морковью	200	4.60	3.60	12.60	100.40	0.04	0.68	17.3	0	0.17	143	130	34	220	12	2.29	38	1.09	Образцовый контрольный и анализированный Роспотребнадзора № 10
Хлеб пшеничный	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.06	0	0	0	0.02	9.2	33.6	13.2	51.6	0	0	0.01	0.8	Матричный
Итого за завтрак	600	19.4	28.2	92.8	705.73	0.30	11.3	113	0.29	0.43	344	469	134	895	77.7	20.6	110	6.42	

Наименование блока	Вес блюда	Питательные вещества (г)				Экспериментальная ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										№ проп.
		Б	Ж	У	В1		С	А	В2	В3	Ca	P	Mg	K	Г	Se	F	Fe					
День 2 Исследования 2: Вторник																							
Завтрак																							
Рыба тушеная в томате с опятами	100	14,60	12,60	46,80	346,50	0,1	4,6	0,3	0	0,1	144,3	313,8	81,1	728,7	304,5	0	0	1,6	Мясной бульон 70 г	70 г	8,28		
Картофельное пюре	180	5,82	5,82	35,81	175,44	0,15	12,46	0,05	0,08	0,15	94,8	102,1	36,11	916,9	10,26	0	0,05	4,13	Мясной бульон 70 г	70 г	8,28		
Салат из св. ж. и огурцов	100	1,33	4,30	7,67	76,00	0,01	3,8	10,13	0	0,03	48,3	36,6	18,3	236,6	20	0,38	18,3	1,16	Мясной бульон 200 г	200 г	8,28		
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,50	26,80	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора	200 г			
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Мясной бульон				
Итого за сытный день	620	23	23,17	107	719,47	0,32	20,9	10,8	0,08	0,29	301	493	133	1045	235	0,88	18,4	8,42					

Наименование блока	Исх. блока	Пиломатериалы (т)			Вспомогательные вещества (кг)					Минеральные вещества (кг)										№ деп.
		Б	Ж	У	В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	К	І	Se	F	Fe				

Дети 3 лет: 2, 3, 4

Данные

Пиломатериалы 75-50	125	16,57	14,03	4,40	0,26	15,5	590,7	0,03	2,07	238,8	345,3	21,8	112,5	92,48	27,5	7,17	Методом 201702 N255
Рис отшлифованный	180	4,61	6,43	48,20	0,03	0	23,07	0,1	0,36	32,28	87,59	28,8	53,91	25,2	7,24	0,88	Методом 201702 N201
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0,73	Физический анализ не проводился
Хлеб пшеничный	40	3,65	0,25	20,07	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,8	Методом 201702 N201
Кондитерское изделие *** Печенье	20	1,50	1,96	14,00	0,02	0	0	0	0,01	5,8	18	4	2,2	0	0	0,42	Методом 201702 N201
Итого за все время	565	25,9	22,60	93,2	0,37	15,5	603,9	0,13	2,47	291	493	71,6	403	117	307	9,7	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б	Ж	У		В1	С	А	В	В2	Са	Р	Mg	K	Na	Se	Cl	Fe	
День 5 недели 2: Питание																			
Завтрак																			
Какао молочная "Дружба"	250	6,25	7,25	30,12	211,12	0,08	0,66	34	0,08	0,15	158,7	155	33,7	196,3	62,5	5,11	38,7	0,66	Медицина 2017 год №175
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,50	26,80	0	0,04	0,3	0	0,01	4,5	7,2	3,8	20,8	0	0	0	0,73	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-201
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	0	0,02	9,2	33,6	13,2	51,6	0	0	0,01	0,8	Медицина
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0	0	45	0,13	0,01	2,4	3	0	3	0	0,1	0,5	0,02	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 55-191
Сыр порциями	15	3,80	4,40	0,00	53,80	0,01	0,11	30	0,15	0,05	132	75	8,3	13	0	2,18	0	0,15	Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 54-11
Кондитерское изделие***вафли	40	1,60	1,75	27,90	80,20	0,02	0,08	0	0,12	0,11	10	30	20	37	0	0	0	0	Медицина
Итого за десятидневный день	555	14,70	20,85	84,7	532,75	0,17	0,89	118	0,48	0,35	317	304	126	322	62,5	7,39	39	2,36	

