

Начальник территориального
управления Роспотребнадзора в
Котельничском районе


И.Н.Федяева



Утверждаю
Директор КОГБУ СШ с УИОП №1
г.Котельнича


Т.Ю.Пунгина

Согласовано:

Председатель большого родительского
совета КОГБУ СШ с УИОП №1 г.Котельнича


О.А.Жуков

Примерное меню для организации питания
в КОГБУ СШ с УИОП №1 г. Котельнича
в осеннее-зимний период
для возрастной категории 7-11 лет

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe
1 неделя										
понедельник										
Обед										
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6
Сосиски отварные	100	12,0	24,0	2,0	266,0	0,0	0,0	220,0	36,0	4,0
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,0	1,0
Булочка «Оздоровительная»	25	2,0	1,0	12,0	60,0	0,0	0,0	23,0	4,0	0,0
итого		23,0	37,0	101,2	822,0	33,8	0,6	865,2	749,4	8,2
вторник										
Обед										
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Тефтели в соусе	60/50	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		19,30	30,20	98,00	765,60	14,80	2,40	509,20	91,40	4,60
среда										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	24,6	117,0	759,6	43,0	0,0	939,2	141,8	1,0
четверг										
Обед										
Редис со свежими огурцами маслом растительн.	60	0,72	7,56	1,08	64,00	5,40	0,00	61,92	12,96	0,36

Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	
Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	599,04	33,60	0,00	
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	
Булочка «Оздоровительная»	50	4,00	2,00	24,00	120,00	0,00	0,00	46,00	8,00	0,00	
итого		28,92	26,86	108,68	821,80	6,40	1,00	736,04	97,56	2,36	
пятница											
Обед											
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,0	7,2	0,0	64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	
Суп картофельный с домашней лапшой	200	2,4	2,4	16,0	100,0	1,0	17,0	479,0	26,0	1,0	
Котлета рубленая из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	35,0	32,0	1,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		22,8	31,4	104,6	797,7	85,4	17,0	1041,7	203,5	4,0	
суббота											
Обед											
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0	
Жаркое по-домашнему	200	10,0	22,0	24,0	338,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0	
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	0,0	8,0	87,0	4,0	0,0	
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	15,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
итого		19,6	32,4	103,0	774,4	1,0	72,0	1272,0	86,0	2,0	
Прием пищи,наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe

2 неделя

понедельник										
Обед										
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Котлета Рябушка (из птицы)	80	5,0	7,0	15,0	148,0	1,0	0,0	18,0	7,0	0,0
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0
Напиток лимонный	200	0,0	0,0	24,0	96,0	6,0	0,0	27,0	7,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0

итого		17,6	33,4	115,0	803,2	7,0	4,8	285,8	141,6	1,6
вторник										
Обед										
Салат весенний (из св. капусты) с масл. растител.	60	0,6	3,0	5,4	52,2	0,0	17,4	97,8	24,0	0,6
Борщ сибирский со сметаной	200/10	1,6	5,4	10,4	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Биточек рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рис отварной	150	14,0	6,0	31,0	223,0	0,0	0,0	440,0	65,0	4,0
Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Булочка «Оздоровительная»	50	4,0	2,0	24,0	120,0	0,0	0,0	46,0	8,0	0,0
итого		34,1	29,2	105,7	807,1	0,0	17,4	642,4	611,3	4,6
среда										
Обед										
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рыбный	80	3,2	8,5	7,5	121,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0
Батон	50	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
Хлеб ржаной	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		13,8	25,7	111,5	752,0	45,0	0,0	1134,0	55,0	2,0
четверг										
Обед										
Салат из редиса с маслом растительным	60	0,7	7,6	1,1	76,3	5,8	0,0	67,3	13,7	0,4
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0
Фрикадельки в соусе	55/50	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0
Кисель п/я	200	0,0	0,0	34,0	129,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0
Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	28,0	6,0	0,0
итого		22,0	37,6	99,8	820,1	6,8	30,0	582,3	89,7	4,4
пятница										
Обед										
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Шницель рубленый из говядины	80	13,9	12,8	14,9	232,5	0,0	0,0	57,6	514,3	0,0
Рагу из овощей	150	3,0	6,0	16,0	132,0	3,0	28,0	444,0	49,0	2,0
Огурец свежий к гарниру	30	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0

Напиток из апельсинов	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	44,0	8,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
Батон	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0
итого		24,5	26,8	114,5	805,5	19,0	28,0	668,6	594,3	2,0
суббота										
Обед										
Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,0	12,0	92,8	1,0	20,0	73,0	25,0	1,0
Плов из говядины	200	13,0	27,0	41,0	462,0	1,0	4,0	136,0	24,0	1,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0	7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0
Компот из замороженных ягод	200	2,0	0,0	27,0	111,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0
Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0
итого		21,4	31,0	111,0	814,8	10,0	24,0	353,0	65,0	2,0

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей