

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"  
Р.О.Никольский

*Лисняк*

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Шкотовское СПКПС"  
Н.С. Лисняк



Примерное циклическое десятидневное меню (обеда) для организации питания детей в возрасте от 12 лет и старше  
в МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"  
День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
70	Овощи натуральные соленые или свежие(помидоры)	100	3,1	0,2	6,5	40	0,12	10		0,2	20	62	21	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей со сметаной.	250/10/5	4,8	8,8	12	135,7	0,07	20,2	5	2,4	39,3	51,5	26,6	1,3
268	Котлеты, биточки мясные	100	15,3	12,5	12,3	190,9	0,1	1		2,2	17,3	185,1	28,6	2,7
306	Пюре из бобовых с маслом	200	22,6	6,6	48,1	339,4	0,88		0,1	0,6	88,5	223,3	86,2	6,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
П/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
		925	50,7	28,9	125,7	920,8	1,31	31,2	5,1	6,2	193,8	617	196,8	13,7
Итого за Обед						33,9								
Процентное содержание от суточного рациона														



*врач Алла Макарова*

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>Обед</b>																	
50	Салат из свеклы с чесноком и сыром	100	5,2	10	7,4	140,3	0,02	8,3		2,7	181,8	36	24,9	1,3			
96	Рассольник ленинградский со сметаной, с птицей	250/5/10	4,3	8,8	8,2	118,3	0,04	2,1	5	2,4	23,6	47,5	15,8	0,6			
315	Голубцы ленивые..	250/50	19,9	27,4	21,1	413,4	0,13	68	21,8	3,1	98,9	264,4	55,1	3,8			
348	Компот из плодов или ягод сушеных ( изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5			
П/П	Хлеб пшеничный .	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3			
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5			
		<b>925</b>	<b>34,3</b>	<b>47</b>	<b>83,6</b>	<b>887,3</b>	<b>0,34</b>	<b>78,3</b>	<b>26,9</b>	<b>9,2</b>	<b>335,2</b>	<b>446,7</b>	<b>131,4</b>	<b>7,9</b>			
<b>Итого за Обед</b>						<b>32,6</b>											
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>																	



*Handwritten signature or notes at the bottom of the page.*

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5		0,1	23	24	14	0,6
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250/10	8,8	8,4	19,5	178	0,27	11,9		2,4	31,4	87	38,1	2,2
279	Тефтеля мясная	100/50	14,4	21,7	17,4	323,3	0,09	3,6		2,9	22,1	187,5	28,9	2,6
310	Картофель отварной	200	4,1	8,1	34	220,2	0,24	40	0,1	0,3	21,8	118,6	46	1,8
348	Компот из кураги	200	0,6		18,1	75,7	0,01	0,5		0,7	19,6	17,5	12,6	0,4
П/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>970</b>	<b>33,3</b>	<b>39,1</b>	<b>117,6</b>	<b>943,3</b>	<b>0,75</b>	<b>61</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>136,5</b>	<b>514,2</b>	<b>168,9</b>	<b>9,4</b>
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>						<b>34,7</b>								



Врач: [Signature] 08.08.2010

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>		100	1	6,2	3,9	81,5	0,04	3,1	2	2,7	7,4	55,4	141,2	12,2
ТТК	Салат из морской капусты .	250/5	2	6	9,5	100,8	0,07	31,4	5	2,4	37,8	49,4	22,1	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4
282	Оладьи из печени ..	30	0,5	2,4	2,7	35,2	0,01	2		1,2	2,8	8,3	4,5	0,2
326	Соус томатный .	180	10,4	7,8	47,8	298,9	0,35		0,1	0,7	17,7	246,2	164	5,5
302	Каша гречневая рассыпчатая .	200			32,5	131,1					6		1,9	
516	Кисель из концентрата плодово-ягодного	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П/П	Хлеб пшеничный .	30	1,8	0,3	13,3	63	0,06				7,6		11	0,7
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	925	37,4	30	135,4	967,1	0,93	69,5	15,3	10,1	103,6	762,9	387,3	27,7
<b>Итого за Обед</b>						35,5								
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>														



*врач ДОВИ МЕР...*

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
55	Салат из соленых огурцов с луком (или из свежих	100	0,9	5,1	2,8	63,1	0,03	6,1		2,3	25,4	30,7	14,7	0,7
108	Суп картофельный с клецками	275	5,6	7,7	23,8	180,7	0,11	11,7	6,8	2,6	18	62,8	22,2	1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами..	100/30	17,9	5,5	4	138	0,03	9	14,9	2	109,8	19,8	17,2	0,5
312	Пюре картофельное	200	4,5	6,8	30,6	197,5	0,21	34,4	0,1	0,2	18,5	101,6	39,6	1,6
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>995</b>	<b>35,6</b>	<b>26,2</b>	<b>117,6</b>	<b>842,6</b>	<b>0,57</b>	<b>88,6</b>	<b>21,8</b>	<b>8,2</b>	<b>206,2</b>	<b>314,4</b>	<b>138</b>	<b>6,4</b>
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>						31,0								



*Врач Олег Николаевич Р. Див*

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
75	Икра морковная	100	1,4	5,1	8,5	87	0,06	7,1		2,6	27,5	56	34,3	0,8
96	Рассольник ленинградский со сметаной, с птицей	250/5/10	4,3	8,8	8,2	118,3	0,04	2,1	5	2,4	23,6	47,5	15,8	0,6
255	Печень по-строгановски	100	15,2	15,4	9,5	212,3	0,23	25,3	6,1	4,3	9,9	238,4	15,4	5,2
306	Пюре из бобовых с маслом	180	20,3	6	43,2	304,8	0,79		0,1	0,5	79,5	200,5	77,4	6,2
348	Компот из плодов или ягод сушеных ( изюма)	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	12,3	19,4	6,3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>45,3</b>	<b>35,9</b>	<b>111,7</b>	<b>914,9</b>	<b>1,25</b>	<b>34,4</b>	<b>11,2</b>	<b>10,5</b>	<b>168</b>	<b>621,4</b>	<b>173</b>	<b>14,7</b>
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>						<b>33,6</b>								



*конец документа*

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>		100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
57	Икра кабачковая	250	6,7	8,8	16,9	174,4	0,1	15,6		0,2	14,9	62,6	25,8	0,9
95/2	Суп с рыбными консервами	100	22,7	22,7		206,6	0,1	2,4	0,1		16,4		22,6	1,5
288	Птица отварная	200	3,2	9,6	17,4	170,3	0,12	41,7	37	2,1	52,1	80	35,1	1,2
143	Овощное рагу.	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4
349	Компот из смеси сухофруктов	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П/П	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,4	17,8	84	0,08				10,2		14,6	1
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	940	41,4	51,1	102,2	949,8	0,55	66,7	37,1	6,5	161,6	294,6	145,6	7,3
<b>Итого за Обед</b>						34,9								

Процентное содержание от суточного рациона



Врач ДСМ Морозов И.А.

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты (или из белокочанной)	100	1,6	5,1	8,3	87,9	0,02	25,6		2,3	42,6	31,3	14,5	0,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	250/10	5,8	6,3	20,8	152,4	0,13	16,8		1,6	17,3	63,6	26,9	1,2
239	Тефтеля рыбная филе	100/50	11,6	6	17,8	171,1	0,05	2,4	9	3,2	10,1	29,6	8,2	0,5
126	Картофель отварной с луком.	200	4,1	8,6	32	222,3	0,23	40,5	0,1	0,4	31,6	125,4	46,5	1,9
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9
П/П	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	0,11			1,1	17	99,5	27,5	1,6
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,9	0,5	22,2	105	0,1				12,7		18,3	1,2
		<b>1010</b>	<b>30,4</b>	<b>27,3</b>	<b>139,5</b>	<b>919,3</b>	<b>0,65</b>	<b>89,3</b>	<b>9,1</b>	<b>8,6</b>	<b>138</b>	<b>353,7</b>	<b>145,5</b>	<b>7,9</b>
<b>Итого за Обед</b>						<b>33,8</b>								
<b>Процентное содержание от суточного рациона</b>														



*Врач ОДЦУ Макаров В.С.*

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Обед</b>		100	1,1	5,2	11,4	97,3	0,02	9,3		2,3	29	31,8	17,1	1,5
54	Салат из свеклы с яблоком	250/10	4,8	8,1	11,1	126,1	0,1	21,6		2,4	29,7	51,6	26,3	1
99	Суп из овощей с птицей	280	29,7	40,2	51,1	590,3	0,18	6,6	0,1	7	32,4	117,5	66,7	2,6
311	Плов из птицы...	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1
538	Напиток из шиповника	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П/П	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	890	39,4	54,2	112,2	989,4	0,41	65	0,1	12,3	113,8	260,5	136,2	6,6
<b>Итого за Обед</b>						36,4								

Процентное содержание от суточного рациона

Процентное содержание от суточного рациона среднее  
 Итого за 16 дней  
 Среднее за 10 дней

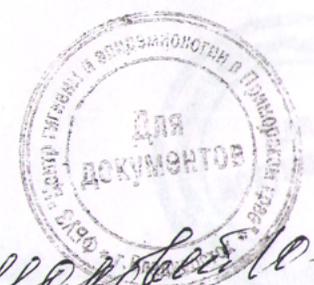


*Врач общей практики М.А. Мухоморова*

СОГЛАСОВАНО  
 Ветеринарный врач МБУЗ ЦОБ №23 с. Рязань  
 19.08.2014 г.

День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед		100	1,6	6,9	8,8	104,6	0,07	10,7		3,2	22,5	52,1	23,3	0,8
ТТК	Салат Степной.	250/10	5,3	8,9	17,7	161,5	0,1	18,8	5	2,4	41,5	70,4	34,7	1,8
83	Борщ с картофелем с птицей	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4
260	Гуляш	180	6,8	5,5	43,1	248,7	0,1			1	12,7	54,6	9,8	1
309	Макаронные изделия отварные ..	200	0,3	0,1	14,2	61,1	0,01	60		0,2	11,2	9,9	9,3	0,4
393	Компот из свежей черной смородины	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
П/П	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	8,9	42	0,04				5,1		7,3	0,5
П/П	Хлеб ржано-пшеничный	890	31,4	41,6	110,4	934,6	0,45	91,8	5,1	8,9	114,8	410,3	122,2	7,8
Итого за Обед						34,4								
Процентное содержание от суточного рациона						34,1								
Процентное содержание от суточного рациона среднее			379,2	381,3	1155,9	9269,1	7,2	675,8	131,8	87,7	1671,5	4595,7	1744,9	109,4
Итого за 10 дней			37,92	38,13	115,6	926,9	0,7	67,6	13,2	8,8	167,15	459,6	174,5	10,94
В среднем за 10 дней														



*Врач ветеринарии М.В.С. [Signature]*