

«СОГЛАСОВАНО»

НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА
УПРАВЛЕНИЯ РОСТПОТРЕБНАДЗОРА ПО
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ В ЩОЛОХОВСКОМ,
БОКОВСКОМ, ВЕРХНЕДОНСКОМ, КАШАРСКОМ
РАЙОНАХ

В.В. КРУГЛОВ



УТВЕРЖДАЮ»
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА
ТППО «БОКОВСКОЕ»

О.Г. КАРТАШОВА

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ
МБОУ «БОКОВСКАЯ СОШ имени Я. П. Теличенко»
Боковского района
ТППО «БОКОВСКОЕ»
2020-2021 г.**

1-й день
Понедельник
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макароны отварные	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
45	Салат из кваш. капусты	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
	Сыр	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		587	19,2	19,5	83,3	12,33	17	40,1	302,2	319,6	75,7	3,7

2-й день
Вторник
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	170	366	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		616	19,2	19,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

3-й день
Среда
Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
	Огурцы соленые	60	10	1,7	-	0,4	-	2	-	7	7	4	-
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5

	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Печенье сахарное	30	125	1,35	3,5	22	0,2	0,3	0,5	35,1	73,2	22,3	0,53
	Итого:		603	18,35	19,5	94	0,41	20,3	0,52	101,3	254,7	74,7	2,03

4-й день

Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная рисовая	200	208	7,8	3,7	37,4	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Зефир	30	90	0,16	-	24	-	-	-	6,3	3,2	2,1	0,48
	Итого:		610	15,86	19,7	102,5	0,24	3,3	210	209,5	321,6	76,4	3,28

5-й день

Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая	150	231	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		588	19,2	17,9	83,7	0,6	14,5	0,15	72,5	352,3	224,2	8,9

6-й день

Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная пшеничная	200	205	9,9	3,8	30,7	0,03	1,1	0,05	152,2	185	43	1
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
	Сыр	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Вафли	30	102	0,96	0,84	24	0,25	0,46	1,3	38	78,1	21,1	0,73
	Итого:		592	16,36	20,34	95,5	0,33	1,56	151,35	416,5	354,2	105	3,39

7-й день

Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	175	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макаронные отварные	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек	60	24	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Конфеты помадные	20	85	0,7	3,5	13,4	-	-	-	0,7	0,2	0,4	0,05
	Итого:		598	19,1	19,4	97,1	0,18	15,3	0,12	64,3	213,3	55,7	3,21

8-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	125	11,5	7,1	5,6	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
520	Картофельное пюре	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6

639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Пряник	30	105	1,7	1,5	22,9	1,6	-	-	0,33	1,9	0,7	1,32
	Итого:		650	19,2	17,8	102,4	1,97	31,3	0,12	78,43	277,5	67,5	4,62

9-й день

Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные	100	255	13,8	16,3	13,1	0,08	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Икра кабачковая	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		654	21,8	25,9	84,2	0,51	7,9	0,03	58,7	179,7	20,23	3,61

10-й день

Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
45	Салат из кваш. капусты	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
693	Какао с молоком	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		587	17,9	19,7	83,4	12,16	15,14	0,03	102,6	268,8	69,7	3,6

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.