

Согласовано

Начальник Территориального

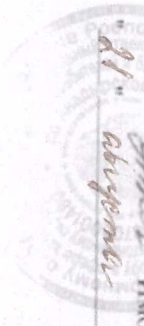
отдела Управления Роспотребнадзора

по Чукотскому автономному округу

по Анадырскому району

И.И. Имомкулов Н.Ч.

2020 г.



Утверждено

Директор МБОУ "Центр образования

села Мейно

С.П.И.И.



Примерное 2-х недельное (десятидневное) меню

для организации питания детей в возрасте от 11 и старше

посещающих МБОУ "Центр образования с. Мейныльгытно"

на 2020-2021 учебный год

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,5	10,25	36,62	268,75	0,075	0,175	0,275	156,85	0,5
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
2004	1	Бутерброд с сыром	30/10	3,489	7,422	8,028	114,351	0,069	0,054	0,159	122,814	0,525
				22,989	20,732	57,648	432,381	0,144	0,235	6,434	291,264	1,565
Обед												
2005	70	Огулец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0	0,78	3,48	0,12
2004	57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	350	2,87	4,34	17,605	121,1	0,105	0,07	8,05	31,885	0,945
2004	271	Кнедли рыбные	120	16,284	5,004	6,42	135,996	0,084	0,12	0,42	56,604	0,66
2008	125	Картофельное пюре с морковью	250	4,75	7,7	30,025	208,5	0,225	0,175	26,25	62,45	1,675
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с виш. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				29,664	17,804	130,83	792,236	0,574	0,365	35,5	199,719	5,6
Итого за день				52,653	38,536	188,478	1224,617	0,718	0,6	41,934	490,983	7,165
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4						

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Мг	Fe		
2 день															
Завтрак															
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	11,35	12,95	50,225	362,475	0,225	0	2,025	230,850	4,05			
2004	261	Чай с молоком	200/15	3,120	3,240	17,7	109,280	0,020	0,140	0,660	128,100	0,64			
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	3	3,042	9,429	78,429	-	-	0,018	-	-			
				17,470	19,232	77,354	550,184	0,245	0,140	2,703	358,950	4,690			
Обед															
2004	53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,670	4,18	8,200	77,100	0,05	0,040	9,800	27,930	1,310			
2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	350	3,78	3,955	24,01	146,65	0,175	0,105	11,55	34,44	1,505			
2008	290	Печеночные оладьи	100	7,1	7,22	5,46	158,43	0,136	0,759	11,48	19,28	3,009			
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	9,640	54,9	360,680	0,28	0,140	0	18,98	6,06			
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,027	0,013	4	14	2,8			
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14			
		Итого за день		47,160	45,027	218,704	1507,204	1,033	1,197	39,533	487,380	15,824			
		Среднедневная сбалансированность		0,9	0,8	4						20,514			

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
4 день													
Завтрак													
2008	189	Суп молочный пшеничный	250	4,45	4,825	8,2	135,18	0,055	0,186	0,812	139,348	0,209	
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14	
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02	
				21,27	15,735	50,31	378,62	0,176	0,204	6,812	167,148	1,909	
Обед													
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,660	7,090	8,500	103,530	0,020	0,040	4,810	36,590	1,530	
2004	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	350	7,175	7,490	22,575	187	0,210	0,105	8,155	70,385	2,520	
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	120	4,176	4,752	8,520	100,380	0,063	0,051	7,195	13,248	0,590	
2004	77	Рагу из овощей	200	5,140	11,920	9,160	193,420	0,135	0,101	9,365	60,683	2,095	
2008	442	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	19,800	86,000	0,027	0,013	4,000	14,000	2,800	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	128,160	0,120	0,000	0,000	13,800	1,140	
				23,891	32,052	97,535	798,040	0,574	0,310	33,525	208,706	10,675	
Итого за день				45,161	47,787	147,845	1176,660	0,750	0,514	40,337	375,854	12,584	
Среднедневная сбалансированность				1,2	1,3	4							

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe		
6 день														
Завтрак														
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	150	21,3	37,950	3,6	442,8	0,150	0	0,3	134,1	3,6		
2004	248	Какао с молоком	200	1,333	1,444	14,444	100	0,033	0,033	1,3	121,978	0,022		
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14		
к/к	к/к	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02		
2008	14	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	0,006	0,076	0,56	208	0,024		
				32,653	52,604	47,154	807,36	0,310	0,121	2,16	480,278	4,806		
Обед														
2011	43	Салат картофельный с огурцами соевыми	100	1,37	5,210	8,57	86,600	0,07	0,050	12,000	21,300	0,730		
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	300	5,964	7,428	25,56	183,408	0,12	0,024	10,8	25,56	1,476		
2004	174	Тефтели из говядины	120	18,744	16,200	7,308	253,476	0,084	0,180	1,440	16,476	3,072		
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	0,12	0,04	0	9,98	1,62		
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,0267	0,0133	4	14	2,8		
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14		
				39,498	30,738	131,738	944,444	0,541	0,307	28,240	101,116	10,838		
Итого за день				72,151	83,342	178,892	1751,804	0,851	0,429	30,400	581,394	15,644		
Среднедневная сбалансированность				1,6	1,9	4								

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
10 день												
Завтрак												
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,5	12,5	31,5	271,663	0,163	0,1	1,663	195	3,338
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
2008	14	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	0,006	0,076	0,56	208	0,024
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				16,37	9,02	73,48	519,503	0,289	0,182	8,223	428,400	5,042
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	100	1,233	7,567	6,217	101,667	0,017	0,083	6,667	30,15	0,1
2008	95	Суп из овощей со сметаной	350	4,2	5,88	14,28	127,4	0,112	0,056	15,4	42	1,12
2004	137	Рыба припущенная в молоке	100	13,45	8,1875	59,9125	140	0,0875	0,075	0,7125	51,8	0,65
2004	163	Соус белый основной	60	11,202	10,398	2,202	148,002	0	0	0,078	1,278	0,042
2004	206	Картофельное пюре	250	4,340	6,240	10,72	165,2	0,14	14,040	4,18	73,440	0,980
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				40,065333	39,032	169,871	1006,929	0,516	14,254	27,037	243,968	5,092
Итого за день				56,435333	48,052	243,351	1526,431	0,805	14,436	35,260	672,368	10,134
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,8	4						
ИТОГО:												
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4						
Итого за 10 дней				513,254	499,7048	1820,20889	13913,12					
В среднем за 1 день				51,3254	49,97048	182,020889	1391,312					