

Согласовано:  
Начальник Территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора по  
Пензенской области



Разработчик  
Индивидуальный предприниматель  
Богданова А.Ф.



**Примерное 10-дневное меню бесплатного горячего  
питания (горячих обедов),  
для организации питания учащихся  
МБОУ СОШ № 1 им. Б.А. Прозорова  
г. Никольска Пензенской области  
осеннее- зимне-весеннего сезона  
Возрастная категория учащихся 6 – 11 лет**

День : первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>50</b>	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
<b>133</b>	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3	20,25	22,5	134,5	1,33	0,15	12,25	
<b>493</b>	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	80/30	13,4	12,48	4,24	177,4	54,50	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	
<b>516</b>	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
<b>636</b>	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>29,15</b>	<b>24,87</b>	<b>116,04</b>	<b>836,78</b>	<b>120,38</b>	<b>87,01</b>	<b>351,54</b>	<b>6,51</b>	<b>0,381</b>	<b>33,47</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>43,55</b>	<b>36,24</b>	<b>193</b>	<b>1278,78</b>	<b>357,08</b>	<b>110,81</b>	<b>632,14</b>	<b>8,22</b>	<b>0,48</b>	<b>34,25</b>	<b>0,32</b>

День : второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
<b>132</b>	Рассольник со сметаной	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7	145	26,4	163,3	0,94	0,1	7,54	
<b>451</b>	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200	135	20,7	133,1	1,20	0,08	0,12	
<b>514</b>	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5	54	18	214	0,6	0,2		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>26,42</b>	<b>25,12</b>	<b>121,27</b>	<b>851,2</b>	<b>366,56</b>	<b>77,6</b>	<b>532,4</b>	<b>4,92</b>	<b>0,49</b>	<b>26,86</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>46,22</b>	<b>44,92</b>	<b>184,27</b>	<b>1376,2</b>	<b>604,97</b>	<b>132,52</b>	<b>912,31</b>	<b>6,56</b>	<b>0,64</b>	<b>30,6</b>	<b>0,4</b>

День : третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
<b>ОБЕД</b>													
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
<b>374</b>	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/50	16,24	7,08	4,4	124,8	152	59,77	238,46	0,96	0,06	3,35	0,01
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
<b>639</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124	6,4		23,6	1,08	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	Итого		<b>28,44</b>	<b>28,54</b>	<b>111,54</b>	<b>811,8</b>	<b>336,06</b>	<b>115,77</b>	<b>618,52</b>	<b>4,8</b>	<b>0,55</b>	<b>36,03</b>	<b>0,51</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>40,94</b>	<b>41,71</b>	<b>196,1</b>	<b>1310,08</b>	<b>612,76</b>	<b>140,47</b>	<b>830,62</b>	<b>5,97</b>	<b>0,71</b>	<b>36,73</b>	<b>0,62</b>

День : четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
	Помидора свежая порц.	1/30	0,33		1,05	23	18	7,5		0,2	0,2	6	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>492</b>	Плов из птицы	80/130	17,01	13	48,01	375,9	107,8	47,5	199,3	1,7	0,06	7,1	0,05
<b>686</b>	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>22,14</b>	<b>18,6</b>	<b>102,96</b>	<b>715,9</b>	<b>289,86</b>	<b>85</b>	<b>399,3</b>	<b>4,68</b>	<b>0,39</b>	<b>30,9</b>	<b>0,35</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>46,04</b>	<b>45,8</b>	<b>174,96</b>	<b>1329,9</b>	<b>550,06</b>	<b>135,5</b>	<b>870,8</b>	<b>7,04</b>	<b>0,7</b>	<b>32,45</b>	<b>0,39</b>

День : пятый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>42</b>	Салат из свежей капусты с яблоками	60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	41	0,48	0,18	9,25	
<b>139</b>	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	138,08	30,3	87,18	2,03	0,05	5,81	
<b>297</b>	Каша гречневая	1/150	11,2	5,25	55	180	17,3	62	298,2	2,26	0,22		0,02
	Сосиски молочные отварные	1/ 80	11	23,9		161	19,2		112	0,8			
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60	40	8	36	0,4	0,05	8	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>32,8</b>	<b>38,21</b>	<b>124,84</b>	<b>759,8</b>	<b>242,24</b>	<b>109,3</b>	<b>574,38</b>	<b>7,05</b>	<b>0,58</b>	<b>30,06</b>	<b>0,32</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>48,3</b>	<b>50,28</b>	<b>210,8</b>	<b>1231,8</b>	<b>532,94</b>	<b>133,7</b>	<b>794,98</b>	<b>8,82</b>	<b>0,692</b>	<b>30,27</b>	<b>0,34</b>

День : шестой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
	Огурец свежий порц.	1/30	0,23		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
<b>160</b>	Суп молочный с вермишелью	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	182,48	0,64	0,11	1,14	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5	72	27,75	86,6	1	0,135	4,6	0,1
<b>534</b>	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47	37,32	14,66	89,86	0,08	0,08	6,5	
<b>498</b>	Котлета рубленая из птицы	80	15,1	13,04	4,72	238,4	56	15,4	170	0,01	0,04	0,26	
<b>639</b>	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124	16,4		23,6	0,18	0,01	1,08	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>29,93</b>	<b>29,4</b>	<b>105,92</b>	<b>858,9</b>	<b>383,83</b>	<b>95,49</b>	<b>552,54</b>	<b>3,19</b>	<b>0,485</b>	<b>23,58</b>	<b>0,4</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>48,22</b>	<b>53,95</b>	<b>207,2</b>	<b>1483,9</b>	<b>701,74</b>	<b>140,49</b>	<b>866,54</b>	<b>9,72</b>	<b>0,715</b>	<b>36,68</b>	<b>0,53</b>

День : седьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>50</b>	Салат из свеклы	1/60	0,3	3,54	5,1	43,98	21,09	12,05	24,58	0,48	0,001	5,7	
<b>124</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88	43,33	12,25	125	0,8	0,02	8,2	
<b>437</b>	Гуляш из говядины	80/75	16,5	10,1	6,2	204,6	24,36	16,01	194,69	1,32	0,14	1,28	
<b>516</b>	Рожки отварные	1/150	5,25	5,25	47	220,5	6,48	28,16	49,56	0,8	0,08		
<b>636</b>	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6	18	4	10	1,2	0,02	8,5	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>27,45</b>	<b>23,59</b>	<b>107,5</b>	<b>813,68</b>	<b>113,32</b>	<b>72,47</b>	<b>403,83</b>	<b>5,68</b>	<b>0,341</b>	<b>30,68</b>	<b>0,3</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>51,45</b>	<b>49,29</b>	<b>200,8</b>	<b>1460,68</b>	<b>623,82</b>	<b>154,29</b>	<b>986,74</b>	<b>7,52</b>	<b>0,721</b>	<b>35,92</b>	<b>0,44</b>



День : восьмой  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
	Помидор свежий порц.	1/30	0,33		1,05	6	0,02	7,5		0,2	0,03	3	
<b>160</b>	Суп молочный с лапшой	1/250	7	7,9	24,7	141	202,03	30,18	172,48	0,64	0,05	1,14	
<b>436</b>	Жаркое по-домашнему	80/120	11,8	9,8	21,6	250	119	32,06	265	1,2	0,13	2,3	0,04
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110	0,04	8		0,4	0,05	15	
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>22,73</b>	<b>18,1</b>	<b>89,55</b>	<b>646</b>	<b>321,15</b>	<b>77,74</b>	<b>437,48</b>	<b>3,52</b>	<b>0,34</b>	<b>28,44</b>	<b>0,34</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>41,93</b>	<b>38,3</b>	<b>133,05</b>	<b>1128</b>	<b>465,35</b>	<b>114,24</b>	<b>818,98</b>	<b>5,72</b>	<b>0,61</b>	<b>28,69</b>	<b>0,37</b>

День : девятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимне-весенний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>43</b>	Салат из свеж. капусты	1/60	0,8	3,06	5,34	52,8	27,6	9	33	0,48	0,18	12,4	
<b>147</b>	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2	54	7	208	0,2	0,04	6	
<b>520</b>	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218	96	40	115,46	1	0,18	6,2	0,2
<b>391</b>	Шницель натуральный рыбный	1/80	12,6	8,9	8	166,4	158,9	48,9	256,5	0,87	0,08		
<b>633</b>	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142	12	4	4	0,8	0,02		
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>24,4</b>	<b>30,36</b>	<b>119,54</b>	<b>871,4</b>	<b>348,56</b>	<b>108,9</b>	<b>616,96</b>	<b>4,43</b>	<b>0,58</b>	<b>31,6</b>	<b>0,5</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>39,3</b>	<b>49,93</b>	<b>207,9</b>	<b>1408,4</b>	<b>713,26</b>	<b>140,6</b>	<b>874,06</b>	<b>9,66</b>	<b>0,76</b>	<b>33,6</b>	<b>0,64</b>

День : десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимне-весенний  
 Возрастная категория: 6-11 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
	<b>ОБЕД</b>												
<b>101</b>	Икра кабачковая	1/50	0,7	2,7	3,7	57	20,5	8,5	18	0,3	0,01	12,2	
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120	158	30	200	1,3	0,05	10,8	
<b>487</b>	Мясо курицы отварное	80	12,56	7,12	0,32	115,2	31,2	16	194,4	1,44	0,09		0,03
<b>511</b>	Рис отварной	1/150	3,6	5,06	36	219	1,6	24,86	79,1	0,67	0,04		0,04
<b>685</b>	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58	6			0,4			
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139	0,06			1,08	0,08	7	0,3
	<b>Итого</b>		<b>21,66</b>	<b>20,48</b>	<b>93,92</b>	<b>708,2</b>	<b>217,36</b>	<b>79,36</b>	<b>491,5</b>	<b>5,19</b>	<b>0,4</b>	<b>30</b>	<b>0,37</b>
	Используется йодированная соль, зелень												
	<b>Всего</b>		<b>38,36</b>	<b>35,45</b>	<b>175,58</b>	<b>1244,2</b>	<b>482,06</b>	<b>110,16</b>	<b>870,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,52</b>	<b>30,18</b>	<b>0,47</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>443,91</b>	<b>445,87</b>	<b>1883,66</b>	<b>13251,94</b>	<b>5644,04</b>	<b>1312,78</b>	<b>8457,27</b>	<b>75,73</b>	<b>6,548</b>	<b>329,37</b>	<b>4,52</b>

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной