

Согласовано
Начальник ГО в Палласовском, Старобельском, Новоиванцовском районах
Управления Роспотребнадзора по Волгоградской области

Handwritten signature
А В Бескоровайнова

2014 г



2014 г

**Примерное меню МКОУ "Новоиванцовская ООШ" Палласовского муниципального района
(возрастная категория 7 - 18 лет, завтрак, 10 дней).**

День: 1 Понедельник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества г | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|--|-----------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Б | С | А | | Е | В2 | Ca | P | Mg | Fe | I | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| 54 | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 5,60 | 9,20 | 42,50 | 308 | 0 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,01 | 1,40 | 0,30 | 0,03 | 0,01 | 0 | | | | | |
| | Кисломолочный продукт, обогащенный пробиотическим фактором | 200 | 4,00 | 4,00 | 5,70 | 79 | 0,04 | 0,79 | 0,01 | 0 | 0,15 | 200,90 | 203,49 | 15,49 | 0,14 | 0 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,51 | 8,82 | 50,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| | Итого: | | 12,24 | 13,71 | 57,02 | 437,0 | 0,04 | 0,79 | 0,03 | 0 | 0,16 | 202,30 | 203,79 | 16,00 | 0,15 | 0,0 | | | | | |

День: 2 Вторник
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------|--|--------------|--------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Б1 | С | А | | Е | В2 | Ca | P | Mg | Fe | I | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |
| 49 | Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне | 250 | 4,53 | 5,00 | 8,45 | 167,5 | 0,07 | 4,18 | 0,01 | 0,29 | 0,12 | 55,74 | 229,86 | 27,26 | 3,59 | 0,01 | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,64 | 0,51 | 8,82 | 50,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | |
| 13 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,12 | 21 | 66 | 0,18 | 7,69 | 0,05 | 2,31 | 0,19 | 18,76 | 10,34 | 5,11 | 0,67 | 0 | | | | | |
| | Мучное кондитерское изделие | 40 | 4 | 6 | 35,50 | 208,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | | | | | |
| | Итого: | | 11,28 | 11,38 | 73,77 | 492 | 0,25 | 11,87 | 0,06 | 2,61 | 0,31 | 74,50 | 240,19 | 32,37 | 4,26 | 0,01 | | | | | |

День: 3 Среда
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 84 | Изделия макаронные группы А отварные | 150 | 5.42 | 6.71 | 28.92 | 201 | 0.04 | 0 | 0.01 | 0.08 | 0.01 | 6.92 | 56.54 | 5.95 | 1.68 | 0.04 | | |
| 45 | Гуляш из говядины | 70 | 16.88 | 16.88 | 14.90 | 254.25 | 0.12 | 4.00 | 0.02 | 0 | 0.14 | 31.64 | 214.61 | 36.08 | 1.68 | 0.06 | | |
| 132 | Подлива | 35 | 0.70 | 1.75 | 2.80 | 54.6 | 0.05 | 0 | 0 | 0.32 | 0.03 | 34.60 | 0 | 2.48 | 0.33 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 11 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.14 | 0.04 | 0.02 | 40 | 0 | 0.02367 | 0 | 0 | 0 | 22.45 | 9.30 | 5.10 | 0.40 | 0 | | |
| | Итого: | | 25.77 | 25.88 | 55.46 | 600 | 0.21 | 4.00 | 0.04 | 0.04 | 0.18 | 126.96 | 280.45 | 49.61 | 2.94 | 0.09 | | |

День: 4 Четверг
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|---|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 61 | Салат из белокочанной капусты с растительным маслом | 60 | 0.47 | 6.04 | 1.61 | 62.4 | 0.02 | 7.32 | 0 | 0 | 0.02 | 13.36 | 34.08 | 5.73 | 0.23 | 0.01 | | |
| 85 | Пюре картофельное | 100 | 2.13 | 4.94 | 14.27 | 110 | 0.09 | 7.14 | 0 | 0.14 | 0.04 | 10.40 | 79.28 | 14.78 | 0.53 | 0.01 | | |
| 120 | Рыба солёная | 25 | 6.1 | 6.22 | 19.66 | 83 | 0.36 | 11.53 | 0.39 | 0 | 0.20 | 58.31 | 0 | 0.15 | 0 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 13 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.16 | 0.12 | 21 | 66 | 0.18 | 7.69 | 0.05 | 2.31 | 0.19 | 18.76 | 10.34 | 5.11 | 0.67 | 0 | | |
| | Итого: | | 11.50 | 17.83 | 65.36 | 371.8 | 0.54 | 33.68 | 0.00 | 2.00 | 0.45000 | 100.82 | 123.70 | 25.78 | 1.42 | 0.02 | | |

День: 5 Пятница
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|---|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 138 | Суп из гороха на мясо-костном бульоне | 250 | 9.85 | 9.75 | 17.2 | 210 | 0.12 | 2.17 | 0.01 | 0.27 | 0.11 | 48.82 | 258.28 | 33.86 | 4.15 | 0.01 | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 53 | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 20 | 2.54 | 2.3 | 0.14 | 31.4 | 0.91 | 0 | 0.02 | 0 | 0.06 | 12.85 | 62.02 | 1.87 | 0.35 | 0.06 | | |
| 11 | Чай сахаром | 200 | 4.33 | 5.36 | 23.14 | 40.0 | 0.03 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 5.54 | 45.23 | 4.76 | 0.42 | 0.03 | | |
| | Итого: | | 13.13 | 10.42 | 60.9 | 501.0 | 0.30 | 14.16 | 0.04 | 1.24 | 0.83 | 85.45 | 286.78 | 42.62 | 10.40 | 3.75 | | |

День: 6 Суббота
Неделя: 1-ая Неделя
Сезон: Основной
Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|----------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 54 | Гречка отварная | 100 | 2.78 | 2.70 | 3.91 | 65 | 0 | 0 | 1 | 0 | 3 | 6 | 8 | 8 | 4 | 0 | | |
| 45 | Гуляш из говядины | 70 | 16.88 | 14.90 | 254.25 | 50.4 | 0.12 | 4.00 | 0.02 | 0 | 0.14 | 31.642222 | 214.61 | 36.08 | 1.68 | 0.06 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 13 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.16 | 0.12 | 21 | 66 | 0.18 | 7.69 | 0.05 | 2.31 | 0.19 | 18.76 | 10.34 | 5.11 | 0.67 | 0 | | |
| | Итого: | | 17.2 | 16.7 | 108.45 | 632 | 0.65 | 15.78 | 0.01 | 5.22 | 0.66 | 268.18 | 406.33 | 87.04 | 3.26 | 0 | | |

День: 7 Понедельник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: Основной

Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 42 | Плов с курицей | 150 | 7.36 | 5.94 | 42.18 | 254 | 0.21 | 6.94 | 0.02 | 0 | 0.19 | 247.48 | 327.13 | 30.70 | 0.36 | 0.01 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 12 | Какао-напиток на молоке | 200 | 6.1 | 6.22 | 19.66 | 158 | 0.36 | 11.53 | 0 | 0 | 0.20 | 58.40 | 0 | 0.15 | 0 | 0 | | |
| | Итого: | | 18.6 | 15.0 | 70.80 | 494 | 1.47 | 18.47 | 0.05 | 0.00 | 0.45 | 328.0 | 389.15 | 32.72 | 0.71 | 0.07 | | |

День: 8 Вторник

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: Основной

Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|--|--------------|--------------------|-------------|-----------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|----------|-------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|----------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | I | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 25 | Салат из свежей моркови с растительным маслом | 100 | 0.55 | 4.28 | 1.82 | 48.6 | 0.02 | 3.32 | 0 | 1.01 | 0.02 | 13.87 | 31.93 | 7.70 | 0.30 | 0.00 | | |
| 49 | Крупа ячменная перловая отварная со сливочным маслом | 200 | 6.1 | 6.22 | 19.66 | 158 | 0.36 | 11.53 | 0.39 | 0 | 0.20 | 58.31 | 0 | 0.15 | 0 | 0 | | |
| 121 | Котлета говяжья, запечённая в духовом шкафу | 50 | 7.07 | 10.34 | 36.87 | 204 | 0 | 0 | 0.01 | 0.03 | 0 | 0.40 | 0.87 | 0 | 0 | 0 | | |
| 132 | Подлива | 35 | 0.70 | 1.75 | 2.80 | 54.6 | 0.05 | 0 | 0 | 0.32 | 0.03 | 34.60 | 0 | 2.48 | 0.33 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 11 | Чай сахаром | 200 | 4.33 | 5.36 | 23.14 | 40.0 | 0.03 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 5.54 | 45.23 | 4.76 | 0.42 | 0.03 | | |
| | Итого: | | 17.2 | 23.2 | 91 | 582 | 0.60 | 22.54 | 0.40 | 4 | 0.43 | 125.94 | 43.14 | 15.44 | 1.30 | 0 | | |

День: 9 Среда

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: Основной

Возрастная категория: 7-18 лет

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Ca | P | Mg | Fe | I | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 89 | Сыр варшавский | 100 | 2.13 | 4.94 | 14.27 | 110 | 0.09 | 7.14 | 0 | 0.14 | 0.04 | 10.40 | 14.78 | 0.93 | 0.01 | | | |
| 43 | Рыба (белая) припущенная | 100 | 4.63 | 9.15 | 6.28 | 140 | 0.09 | 6.13 | 0.01 | 0.24 | 0.12 | 61.54 | 233.26 | 3.66 | 0.01 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 13 | Ковшот из супового | 200 | 0.16 | 0.12 | 21 | 66 | 0.18 | 7.69 | 0.05 | 2.31 | 0.19 | 18.76 | 10.34 | 6.13 | 0.67 | 0 | | |
| | Итого: | | 13.73 | 19.96 | 52.50 | 340 | 0.21 | 13.27 | 0.02 | 0.44 | 0.18 | 67.47 | 387.76 | 46.04 | 4.61 | 0.06 | | |

Дата: 10 Сентября
 Подпись: З.ан. Нодолт
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 7-11 лет.

| № Рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Ca | P | Mg | Fe | I | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 88 | Суп вермиш. с фрикадельками | 200 | 16.57 | 11.05 | 19.42 | 253.2 | 0.08 | 0.90 | 0.03 | 0.23 | 0.19 | 200.77 | 345.58 | 20.17 | 0.51 | 0.05 | | |
| | Сыр твердый российский | 15 | 1.42 | 1 | 11.04 | 59 | 0.01 | 0.08 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 71.72 | 70.74 | 5.27 | 0.03 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 11 | Чай сахаром | 200 | 4.33 | 5.36 | 23.14 | 40.0 | 0.03 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 5.54 | 45.23 | 4.76 | 0.42 | 0.03 | | |
| | Итого: | | 24.96 | 17.93 | 62.41 | 402.6 | 0.12 | 0.98 | 0.04 | 0.34 | 0.25 | 278.03 | 461.55 | 30.19 | 0.96 | 0.04 | | |

| № Порц. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В12 | Са | Р | Мg | Fe | І | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 86 | Сыр варено-копченый | 100 | 2.13 | 4.94 | 14.27 | 110 | 0.09 | 7.14 | 0 | 0.14 | 0.04 | 10.40 | 14.78 | 0.93 | 0.01 | | | |
| 43 | Рыба (форель) отваренная | 100 | 4.63 | 9.15 | 6.28 | 140 | 0.09 | 6.13 | 0.01 | 0.24 | 0.12 | 61.54 | 233.26 | 3.66 | 0.01 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 15 | Компот из сухофруктов | 200 | 0.16 | 0.12 | 21 | 66 | 0.18 | 7.69 | 0.05 | 2.31 | 0.19 | 10.34 | 6.13 | 0.07 | 0 | | | |
| | Итого: | | 13.73 | 19.96 | 52.50 | 340 | 0.21 | 13.27 | 0.02 | 0.44 | 0.18 | 67.47 | 387.76 | 46.04 | 4.61 | 0.06 | | |

Дети: 10 человек
 Недели: 2-ая Неделя
 Сезон: Основной
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № Порц. | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---------------------------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | В2 | Са | Р | Мg | Fe | І | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 88 | Суп вермиш. с фрикадельками | 200 | 16.57 | 11.05 | 19.42 | 253.2 | 0.08 | 0.90 | 0.03 | 0.23 | 0.19 | 200.77 | 345.58 | 20.17 | 0.51 | 0.05 | | |
| | Сыр твердый российский | 15 | 1.42 | 1 | 11.04 | 59 | 0.01 | 0.08 | 0.00 | 0.04 | 0.05 | 71.72 | 70.74 | 5.27 | 0.03 | 0 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.64 | 0.51 | 8.82 | 50.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| 11 | Чай сахаром | 200 | 4.33 | 5.36 | 23.14 | 40.0 | 0.03 | 0 | 0.01 | 0.06 | 0.01 | 5.54 | 45.23 | 4.76 | 0.42 | 0.03 | | |
| | Итого: | | 24.96 | 17.93 | 62.41 | 402.6 | 0.12 | 0.98 | 0.04 | 0.34 | 0.25 | 278.03 | 461.55 | 30.19 | 0.96 | 0.04 | | |