

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач по
Костромской области Управления
Роспотребнадзора по Костромской области

_____ А.А.Кокоулин
«__» _____ 20__ год

«УТВЕРЖДЕНО»

_____ «__» _____ 20__ год

ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных
организациях муниципального района город Нерехта и Нерехтский район
Костромской области
(осенне-зимний период)

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 1													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
317	Овощи в молочном соусе	150	3,93	2,85	13,20	90,90	0,07	12,10	14,30	63,10	77,10	30,20	0,75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		16,55	28,03	51,00	502,64	0,25	14,23	56,30	119,53	245,80	73,37	4,61
ОБЕД, ДЕНЬ 1													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,7	1,09	38,79	0,02	3,99	0	9,69	17,17	7,98	0,29
102	Суп картофельный с бобовыми с курой	250/15	2,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	42,68	67,58	35,58	2,05
268	Котлеты мясная рубленая с смет/том. соусом	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	12,50	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
350	Кисель плодовый	200	0	0	29	125	0,02	0,8	0	0,4	0	0	0,68
338	Фрукт яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		20,42	27,49	121,59	828,08	0,45	20,80	12,50	140,53	486,66	136,31	12,62

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 2													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
224	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком	150	14,60	13,80	45,00	366,00	0,09	1,12	60,10	240,00	246,00	37,60	0,94
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,9	2,5	8,5	87	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		25,79	20,47	105,29	719,14	0,19	2,09	80,12	389,50	408,03	78,83	4,10
ОБЕД, ДЕНЬ 2													
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	0,67	3,7	2,77	47,14	0,05	12,18	0	10,3	19,27	10,57	0,5
88	Щи из свежей капусты с картоф, говядиной и смет.	250/15/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
228	Рыба отварная на молоке	80	9,28	5,28	2,14	93,00	0,11	0,75	8,29	45,43	114,41	26,09	0,53
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
341	Фрукт мандарин	100	0,90	0,02	8,10	43,00	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		20,21	20,11	100,66	716,74	0,73	90,51	43,29	161,19	323,78	131,67	3,81

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 3													
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
174	Каша ячневая с молоком/масло сливочное	200/5	7,31	10,98	39,20	286,00	0,12	0,96	54,80	162,04	241,51	36,46	0,94
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
406	Пирожок с фаршем из свежей капусты	50	3,04	1,42	18,2	98	0,05	0,45	2,5	12,67	31,37	12,53	0,59
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,21	23,64	102,66	709,74	0,33	1,71	77,30	316,41	448,88	82,09	2,76
ОБЕД, ДЕНЬ 3													
54	Салат свеклы с яблоками	60	0,79	3,10	7,27	60,07	0,01	5,14	0,00	20,64	22,28	11,82	1,03
96	Рассольник Ленинградский с курой со смет.	250/15/5	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	16,55	34,95	28	1,03
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
268	Биточек из говядины	75	8,25	12,1	0,82	172	0,04	0,17	22,4	21,57	94,4	27,89	1,4
389	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	0	40	36	20	0,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		19,06	25,80	97,38	728,96	0,43	28,64	22,40	148,94	326,43	152,74	5,82

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 4													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,6	6,1	38,6	243,75	0,2	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		28,93	37,48	94,28	830,89	0,42	1,44	83,50	323,05	452,61	200,96	8,57
ОБЕД, ДЕНЬ 4													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,7	1,09	38,79	0,02	3,99	0	9,69	17,17	7,98	0,29
123	Суп молочный овощной	250	4,93	5,05	14,97	136,75	0,12	10,70	35,00	172,30	160,20	38,25	0,88
309	Макаронны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
255	Печень по-строгановски говяжья с соусом	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	1057,82	33,24	239,32	17,47	5,00
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	36,7	122,2	0,02	0	0	25,1	19,2	8,2	0,45
338	Фрукт груша	100	0,39	0,3	10,3	44	0,3	5,1	0	19	16,2	12,1	2,4
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,19	28,46	122,95	864,78	0,77	28,24	1092,82	302,53	743,29	138,28	14,97

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 5													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	20,50	15,20	39,00	378,00	0,08	0,66	90,10	272,00	300,50	38,00	0,90
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
ПТ	Кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		31,55	29,39	84,05	743,74	0,17	3,99	170,10	542,63	561,10	92,37	3,92
ОБЕД, ДЕНЬ 5													
23	Салат из свежих помидоров с р/м	60	0,67	3,7	2,77	47,14	0,05	12,18	0	10,3	19,27	10,57	0,5
97	Суп картофельный с говядиной	250/10	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	30,45	77,72	31,40	1,20
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	35,20	76,80	20,08	1,76
143	Овощное рагу с капустой со слив./м	150/5	3,00	21,29	22,65	213,00	0,09	18,77	69,00	55,74	67,50	24,39	0,90
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	5,84	46,00	33,00	0,96
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		23,09	39,60	128,22	896,42	0,40	43,91	85,00	150,73	339,49	156,72	6,27

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 6													
2	Бутерброд с повидлом	30/20/5	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	10,00	22,80	5,60	0,60
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,00	28,00	3,06	320,00	0,01	0,30	375,00	110,00	261,00	18,72	3,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		21,99	34,43	67,93	648,14	0,10	0,67	408,00	148,70	349,43	48,95	6,36
ОБЕД, ДЕНЬ 6													
131	Горошек зеленый порционно	60	1,86	2,13	3,43	40,57	0,04	6,23	11,43	15,26	39,5	12,94	0,45
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,12	3,81	16	164,8	0,14	19,44	0,02	22,87	113,24	32,4	1,09
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,6	6,1	38,6	243,75	0,2	0	0	14,82	203,9	135,8	4,56
294	Биточек из кури со смет. соусом	50/30	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	37,1	37,24	46,82	12,08	0,92
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	7,23	2,13	2,67	0,53
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		28,08	22,76	113,11	820,06	0,50	126,12	48,55	110,62	457,79	233,17	8,50

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 7													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
309	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	30,00	239,00	17,00	5,00
243	Сосиска отварная	80	8,03	22,62	0,36	238,00	0,13	0,00	29,00	26,00	102,00	18,00	1,20
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,68	15,95	100,6	0,04	0,3	20	123,6	90	14	0,13
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		24,85	40,89	74,13	764,64	0,30	0,41	103,50	328,50	566,60	70,60	7,14
ОБЕД, ДЕНЬ 7													
71	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	6	0	13,8	25,2	8,4	0,36
106	Суп картофельный с рыбой	250/20	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	24,18	71,1	29,35	1,1
196 С	Гуляш из кури	80	41,25	17,99	19,57	249,00	0,04	4,26	0,02	16,96	153,02	153,02	1,21
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
338	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	8	28	42	0,6
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	0,02	0	0	6,3	26,1	27,38	0,62
	Итого:		53,86	27,33	133,53	890,51	0,31	35,34	27,02	92,75	405,02	297,05	7,54

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 8													
6	Бутерброд с колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09	0	0	11,2	59,9	9,2	0,77
173	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	6,90	4,00	36,96	208,00	0,22	2,08	32,00	221,60	315,40	79,60	2,10
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	0,02	1,48	0,04	170,04	187,8	39,7	2,04
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Снежок	200	5	3,2	12,50	45	0,03	0,6	0,02	119	91	14	0,1
	Итого:		21,06	17,06	94,67	559,14	0,39	4,16	32,06	528,74	680,20	152,40	5,34
ОБЕД, ДЕНЬ 8													
45	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,80	3,64	5,14	56,36	0,02	20,96	0,01	16,77	10,24	0,00	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми с курой	250/15	2,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	42,68	67,58	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0,00	30,50	205,75	42,48	3,86
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	40	24	18	0,8
ПТ	Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	0,02	0	13	8,2	17,4	3	0,2
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		25,55	30,26	111,81	834,15	0,48	37,55	13,01	151,35	377,17	136,34	7,86

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 9													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
222	Пудинг из творога с джемом	180/20	25,12	17,28	50,5	458	0,11	0,84	108	236	342	41	1,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	22,13	11,73	2,13
448	Кондитерское изделие кекс Здоровье	25	1,35	5,29	14,27	110	0,02	0,03	11	9,6	5,6	18,9	0,66
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		31,72	30,36	103,62	814,14	0,19	1,14	159,00	274,50	418,33	85,73	5,17
ОБЕД, ДЕНЬ 9													
67	Винегрет овощной	60	0,97	3,71	5,33	58,61	0,06	7,78	0	24,19	29,22	14,01	0,61
111	Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	0,10	0,50	23,40	197,30	166,90	24,90	0,50
234	Котлета рыбная	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	43,1	136,5	20,9	0,6
312	Пюре картофельное с маслом слив.	150/5	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	36,98	86,6	27,75	1,01
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		21,54	15,60	100,72	634,03	0,43	28,59	33,10	321,17	475,82	128,44	3,85

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК, ДЕНЬ 10													
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,16	7,79	14,83	154	0,04	0,11	54,5	142	109,5	11,7	0,48
182	Каша молочная из пшена с маслом сливочным	200/10	7,85	10,1	49,2	320	0,4	0,87	0,02	133,7	172,7	42,2	2,15
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,33	0	133,33	11,11	25,56	2
ПТ	кефир 3,2 жирности	200	5,8	6,4	5,8	118	0,03	1,2	40	240	188,8	28	0,21
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого:		25,95	25,26	110,32	787,14	0,52	3,51	94,52	655,93	508,21	117,36	5,17
ОБЕД, ДЕНЬ 10													
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,05	3,13	4,71	49,04	0,03	4,16	0	12,69	20,35	14,37	0,79
82	Борщ из свеж капусты с картоф, курой и сметаной	250/15/5	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	0,00	34,45	53,03	26,20	1,18
228	Рыба отварная на молоке	80	9,28	5,28	2,14	93,00	0,11	0,75	8,29	45,43	114,41	26,09	0,53
304	Рис отварной	150	3,67	5,40	28,00	210,11	0,02	0,00	27,00	2,61	61,50	19,00	0,52
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	6,9	26,1	9,9	0,33
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
	Итого:		19,59	19,31	94,67	671,49	0,28	19,21	35,29	122,38	315,49	130,94	6,77