

Составлено заместителем начальника Территориального Отдела
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю
в г. Георгиевске
в Георгиевском районе

Г. Б. Ситумова

Примерное горюче питание. Меню на осенне-зимний период для учащихся в
возрасте от 7 до 11 лет на 2023/2024 учебный год.

Утверждено
Директор ИОУ СОШ №1 им. П. И. Никитавича, С. Степанов
Н. З. Салагаева

2023-

174	2011	Каша жидкая молочная из рисовая круты	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порциками	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
383	2011	Какао с молоком сухим	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6	0,6
424	2011	Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338		Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		19,43	21,73	107,9	661,4	0,145	0,149	3,96	120,11	450,73	71,6	318	2,195
№ реч		Наименование блюд	выход 7-11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	pp	С	Са	Мг	Р	Fe

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	80/120	22,4	23,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		26,06	26,46	71,32	628,8	0,132	0,076	7,29	0,69	65,7	57,7	244,8	7,37

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК															
223	2005	Запеканка из творога с молоком сухим	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый порциками	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	2011	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6	0,6
424	2011	Булка	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338		Фрукты (яблоко)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		28,87	23,48	93,75	645	0,15	0,38	1,52	120,35	471,6	79,8	472,3	2,44

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК															
234	2011	Выпечки рыбные	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
312	2011	Пюре картофельное	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		18,78	19,6	63,25	494,8	0,322	0,256	2,33	19,44	88,58	78,45	322,4	3,76

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК															
259	2011	Жаркое по-домашнему	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		13,46	10,69	40,42	312,6	0,792	0,056	1,54	0,09	18,46	54,7	153,8	19,94

ДЕНЬ 6

		ЗАВТРАК																									
		200/10		8.1		10.3		31.3		263.4		0.045		0.029		2.96		0		126.43		14		56		0.445	
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы																									
15	2011	Сыр твердый порциями																									
382	2011	Каша с молоком густым																									
424	2011	Булка																									
338		Фрукты (яблоко)																									
		Итого																									
		19.43 20.93 108 661.4 0.145 0.149 3.96 120.11 329.95 71.6 318 2.195																									
		ЗАВТРАК																									
		90		10.61		6.81		15.04		164		0.06		0.12		2.47		15.03		45.2		33		133.1		1.23	
260	2011	Угалиш																									
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая																									
376	2011	Чай с сахаром																									
		Хлеб пшеничный																									
		Хлеб ржаной																									
		Итого																									
		20.78 11.72 89.81 548.6 0.292 0.206 3.83 15.03 86.7 90 361.8 5.84																									
		ЗАВТРАК																									
		90/5		11.9		12.3		12.4		208.8		0.66		0.1		0.38		0.5		15.02		29		171		109.4	
295	2011	Коглеты рубленные из птицы																									
312	2011	Пюре картофельное																									
377	2011	Чай с лимоном																									
		Хлеб пшеничный																									
302		Хлеб ржаной																									
		Йогурт 2.5% жирности																									
338		Фрукты (яблоко)																									
		Итого																									
		23.82 25.46 112.36 785.7 1.012 0.336 3.29 138.66 139.5 111.75 392.4 113.28																									
		ЗАВТРАК																									
		90/5		12.06		12.64		8.09		197.9		0.09		0.11		0.38		1.28		35.5		29		171		0.98	
234	2011	Биточки рыбные																									
309	2011	Макаронные изделия отварные																									
376	2011	Чай с сахаром																									
		Хлеб пшеничный																									
		Хлеб ржаной																									
		Итого																									
		20.03 18.24 69.41 507.5 0.252 0.166 2.68 1.28 60.3 88.7 375.8 3.49																									
		ЗАВТРАК																									
		80/120		17.2		19.2		17.6		320.2		0.18		0.19		2.96		18.19		32.53		14		56		2.04	
289	2011	Рагу из птицы																									
		Хлеб пшеничный																									
		Хлеб ржаной																									
379	2011	Чай с сахаром																									
		Итого																									
		20.86 19.76 52.52 479.8 0.272 0.226 3.55 18.19 48.63 35.7 120.8 3.81																									

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %
 Скурихин И.М., Турьян В.А. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт. 2008.
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4