Согласовано:
Главный государственный санитарный врач в Калачеевском, Петропавловском, Воробьевском районах
_____ *Н.Ф.Золотцева*
"30" 08 2017 г.

Утверждаю:
Заместитель главы администрации муниципального района- руководитель отдела по образованию администрации Воробьевского муниципального района
_____ С.А.Письяуков
"17" августа 2017 г.

Примерное 10-ти дневное меню для учащихся , образовательных организаций
Воробьевского муниципального района на 2017-2018 учебный год

День 1	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Пюре картофельное	200	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Сосиска отварная	120	8,4	17,6	0,7	195	0	0,06	0,02	19,19	11,17	1,35	12,12	0,46	104.0.5	№413
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**13,1**	**23,2**	**37,6**	**408,6**	**34,35**	**0,16**	**0,12**	**77,69**	**65,77**	**2,95**	**12,22**	**1,16**	**173,3**	
Обед	Салат из белок. капусты	100	0,8	2,5	5	45	22,7	0,1	0	26,5	9,9	0,33	0,1	0,2	107	№62
	Каша гречневая	200	3,9	3,7	29,2	158	2,1	0,1	0,1	8,76	83,41	2,81	0,1	0,6	96	№463
	Суп картофельный	250	2,5	3	19,9	120	24	0,1	0,13	34,1	31,1	1,78	0	0	76,5	№131
	Котлеты куриные	120	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Сок фруктовый	200	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
			12,49	**14,91**	**80,73**	**582**	**58,8**	**0,3**	**0,43**	**227,16**	**173,61**	**7,9**	**0,3**	**2,8**	**548,8**	
Итого																
День 2	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Запеканка из творога/джем	150	18,9	14	29,6	316	0,49	0,32	0,06	219,83	30,55	0,58	82	0,05	239,96	№366
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг														
			19	**14**	**39,6**	**353,9**	**0,49**	**0,32**	**0,06**	**232,63**	**36,55**	**0,58**	**82**	**0,05**	**247,96**	
Итого																
Обед	Лапша по домашнему	250	2,9	2,8	17,9	110	6,6	0,06	0,08	15,1	20,93	0,86	12,87	0,17	58,03	№140
	Куры отварные	120	29	25	0,7	284	2	0,1	0	21,7	29,4	2,01	0	0,54	156	№439
	Рис отварной	200	2,5	3,7	25,7	152,5	0	0	0,1	3,4	18	0,37	0	0,2	63	№465
	Икра морковная	50	1,2	3,7	6,6	66	3,4	0,05	0	27,2	19,3	0,4	0,05	0,2	26,5	№75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Компот из смеси сухофрукт.	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
			38,6	**35,8**	**110,8**	**872,5**	**17,4**	**0,31**	**0,28**	**121,4**	**103,63**	**4,54**	**13,02**	**1,71**	**351,53**	
Итого																
День 3	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит.Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Салат из белок, капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,03	0,02	40,75	12,2	0,49	0	1,93	23,09	№43
	Котлеты куриные	*120*	12,4	13,4	4,9	157	0	0,2	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	*№460*
	Каша гречневая	200	3,9	3,7	29,2	158	0	0,08	0,08	8,76	83,41	2,81	0,08	0,48	101,5	№463
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Сок фруктовый	200	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
	Витаминизация	25мг.														
			21,4	**21,2**	**70,2**	**522,6**	**15,97**	**0,31**	**0,4**	**209,51**	**141,61**	**3,8**	**0,08**	**5,01**	**366,59**	
Итого																

Обед	Огурцы свежии	30	0,14	0	0,38	2,2	1,4	0	0	5,1	2,8	0,1	0	0	9	
	Щи из свеж капус с карт	250	2,29	5,23	10,55	104,2	38,1	0	0	45,1	26,9	0,86	0	0	0	№120
	Вермишель отварная	200	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469
	Колбаса в/с отварная	120	2	1,9	0	25,1	0,7	0	0	14,5	4,3	0,2	0	0,1	43,2	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Кисель	200	0	0	25,3	97	5,3	0,2	0,1	25	4	0,6	0	0	6	№591
			9,63	**10,83**	**72,53**	**422,1**	**45,5**	**0,2**	**0,3**	**104,9**	**67,5**	**2,66**	**0**	**1,2**	**144,2**	
Итого																
День 4	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит.Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Каша вязкая манная	200/15/10	9	3,6	51,3	263,1	0,25	0,16	0,07	144,29	21,03	0,48	72,53	0,71	121,3	№257
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр	30/10/20	8,4	8,6	26,4	221	0,04	0,08	0,07	153,58	24,88	1,15	41,4	0,9	129,93	№3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
			17,5	**12,2**	**87,7**	**522**	**0,29**	**0,24**	**0,14**	**310,67**	**51,91**	**1,63**	**113,93**	**1,61**	**259,23**	
Итого																
Обед	Суп карт с бобовыми	250	6,12	5,58	23,2	171,35	15,2	0	0	34,8	39,7	2,19	0	0	0	№138
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Пюре картофельное	200	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	20,02	9,5	4,6	184	1,03	0,11	0,12	22,98	31,53	0,8	14,65	1,65	138,99	№374
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Банан	100	1	1	2,36	112,8	14,4	0	0	128	0	2,6	0	1,8	157,8	
			32,94	**23,58**	**73,16**	**727,75**	**75,13**	**0,24**	**0,36**	**264,91**	**140,39**	**8,3**	**14,75**	**4,26**	**502,43**	
Итого																
День 5	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды,**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1,**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Рыба жареная	120	14,3	5,8	3,4	124,3	0	0,1	0,1	35,7	31,2	0,76	0	0,5	154,2	№310
	Рис отварной	200	2,54	3,75	25,74	152,46	3,42	0,06	0,06	3,42	18,02	0,37	39,33	0,92	133,98	№465
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Компот из смеси, сухофрукт	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
	Витаминизация	25 мг.														
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**22,14**	**13,15**	**105,24**	**623,76**	**19,87**	**0,29**	**0,3**	**122,75**	**85,78**	**2,34**	**39,53**	**2,23**	**395,52**	
Обед	Суп рисовый	250	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Икра свекольная	50	4,2	11,5	19,7	199	10,96	0,06	0,06	45,88	31,63	1,02	14,87	4,31	58,49	№215
	Котлеты куриные	120	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Каша пшеничная	100	4,62	3,42	25,32	152,6	0	0,04	0,12	0,42	0,01	1,77	0	0	105,1	№469
	Хлеб пшеничный	200	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Кисло молочный напиток	200	6,4	6,4	8	105,6	1,6	0,2	0,2	256	30,4	1	0,4	2,4	240	
Итого			**20,2**	**32,24**	**95,58**	**748,8**	**15,56**	**0,3**	**0,48**	**333,9**	**104,44**	**6,25**	**15,27**	**7,31**	**590,19**	
День 6	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды,**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1,**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Макароны отв.	200	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469
	Капуста тушеная	100	1,2	2	3	44,4	3	0	0	25,8	6,4	0,8	0,2	1	55,6	№482

	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	11,5	0,7	157	0	0,44	0,07	55	12	2,5	0,25	0	0,19	
	Кисло молочный напиток	150	6,4	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Витаминизация	25 **мг.**														
Итого			**25,5**	**17,2**	**58**	**481**	**11,5**	**0,44**	**0,37**	**232**	**69,9**	**3,3**	**0,45**	**3,5**	**295,79**	

Обед																
	Лапша по домашнему	250	2,9	2,8	17,9	110	6,6	0,06	0,08	15,1	20,93	0,86	12,87	0,17	58,03	№140
	Куры отварные	120	29	25	0,7	284	2	0,1	0	21,7	29,4	2,01	0	0,54	156	№439
	Рис отварной	200	2,5	3,7	25,7	152,5	0	0	0,1	3,4	18	0,37	0	0,2	63	№465
	Икра морковная	50	1,2	3,7	6,6	66	3,4	0,05	0	27,2	19,3	0,4	0,05	0,2	26,5	№75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Компот из смеси сухофрукт.	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
Итого			**38,6**	**35,8**	**110,8**	**872,5**	**17,4**	**0,31**	**0,28**	**121,4**	**103,63**	**4,54**	**13,02**	**1,71**	**351,53**	

День 7	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды,**	**Эн/ц, ккал**	**Вит.** С, **мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1,**	**Са, мг**	Mg, **мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Масса творожная	120	7,1	23	27,5	315	0,5	0	0	135	23	0,4	0,1	0,1	200	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
Итого			**7,2**	**23**	**37,5**	**352,9**	**0,5**	**0**	**0**	**147,8**	**29**	**0,4**	**0,1**	**0,1**	**208**	

Обед	Щи из свеж капус с карт	250	2,29	5,23	10,55	104,2	38,1	0	0	45,1	26,9	0,86	0	0	0	№120
	Вермишель отварная	200	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469
	Сарделька	120	4,5	1,2	29,2	140	0	0,1	0	5,4	4,8	0,4	0	0,2	78	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Огурцы свежие	30	0,14	0	0,38	2,2	1,4	0	0	5,1	2,8	0,1	0	0	9	
	Сок фруктовтый	200	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
Итого			**14,13**	**10,13**	**94,43**	**526**	**48**	**0,1**	**0,3**	**206,8**	**86**	**2,86**	**0,1**	**2,7**	**327**	

День 8	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углево ды, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит.** С, **мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Салат из белок, капусты	80	1,5	3,6	7,4	67	7,47	0,03	0,02	40,75	12,2	0,49	0	1,93	23,09	№43
	Плов	200	31,15	35,32	54,85	614,1	4,2	0,14	0,08	44	72,5	2,61	42,84	0	254,99	№23
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**34,35**	**39,42**	**82,95**	**773,6**	**11,67**	**0,17**	**0,2**	**109,55**	**102,7**	**3,1**	**42,84**	**2,53**	**330,08**	

Обед	Суп карт с бобовыми	250	6,12	5,58	23,2	171,35	15,2	0	0	34,8	39,7	2,19	0	0	0	№138
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Пюре картофельное	200	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Рыба тушенная в томате с овощами	120	20,02	9,5	4,6	184	1,03	0,11	0,12	22,98	31,53	0,8	14,65	1,65	138,99	№374
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Йогурт	200	6,9	8	9,9	148,8	14,4	0,32	0	227	57,6	2,9	0,2	2,6	8	

Итого			**38,84**	**30,58**	**80,7**	**763,75**	**75,13**	**0,56**	**0,36**	**363,91**	**197,99**	**8,6**	**14,95**	**5,06**	**352,63**	
День9	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200/15/10	9	3,6	51,3	263,1	0,25	0,16	0,07	144,29	21,03	0,48	72,53	0,71	121,3	№257
	Бутерброд (хлеб,масло слив.,сыр	30/10/20	8,4	8,6	26,4	221	0,04	0,08	0,07	153,58	24,88	1,15	41,4	0,9	129,93	№3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	10	37,9	0	0	0	12,8	6	0,8	0	0	8	№628
	Витаминизация	25мг.														
Итого			**17,5**	**12,2**	**87,7**	**522**	**0,29**	**0,24**	**0,14**	**310,67**	**51,91**	**1,63**	**113,93**	**1,61**	**259,23**	
Обед	Суп рисовый	250	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Котлеты куриные	120	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Салат из белок. капусты	100	0,8	2,5	5	45	22,7	0,1	0	26,5	9,9	0,33	0,1	0,2	107	№62
	Каша гречневая	200	3,9	3,7	29,2	158	2,1	0,1	0,1	8,76	83,41	2,81	0,1	0,6	96	№463
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,3	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Компот из смеси сухофрукт.	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
	Банан	200	1	1	2,36	112,8	14,4	0	0	128	0	2,6	0	1,8	157,8	
Итого			**12,08**	**18,22**	**127,92**	**812,8**	**47,6**	**0,3**	**0,2**	**236,86**	**139,71**	**8,1**	**0,3**	**3,2**	**551,4**	
День 10	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Завтрак	Рыба жареная	120	14,3	5,8	3,4	124,3	0	0,1	0,1	35,7	31,2	0,76	0	0,5	154,2	№310
	Рис отварной	200	2,54	3,75	25,74	152,46	3,42	0,06	0,06	3,42	18,02	0,37	39,33	0,92	133,98	№465
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Компот из смеси, сухофрукт	200	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	№588
	Витаминизация	25 мг.														
	Пряник	40	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Итого			**22,14**	**13,15**	**105,24**	**623,76**	**19,87**	**0,29**	**0,3**	**122,75**	**85,78**	**2,34**	**39,53**	**2,23**	**395,52**	
Обед	Суп с макарон. изделиями	250	3,36	3,02	25,27	144,6	21,9	0	0	21,6	31	1,24	0	0	28,7	№139
	Плов	200	31,15	35,32	54,85	614,1	4,2	0,14	0,08	44	72,5	2,61	42,84	0	254,99	№23
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	1,38	0,04	0,03	16,56	22,75	0,44	0	2,04	32,99	№71
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,3	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Какао с молоком	200	3,9	4,1	25,9	151,4	0,6	0	0	124,4	14	0,16	0	0	45	№642
	Оладьи со сгущенкой	75/10	16,2	14,2	83,6	528	0,23	0,25	0,11	206,95	34,28	1,23	42,1	10,94	214,89	№280
Итого			**57,01**	**60,74**	**211,52**	**1572,7**	**28,31**	**0,43**	**0,32**	**425,51**	**186,55**	**6,18**	**84,94**	**13,58**	**620,57**	
Всего		**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	
			474,45	**461,6**	**1779,9**	**13122,9**	**543,6**	**5,51**	**5,44**	**4296**	**2030**	**82**	**519,3**	**63,56**	**12219**	

a