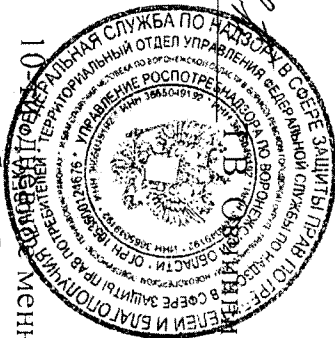


«СОГЛАСОВАНО»

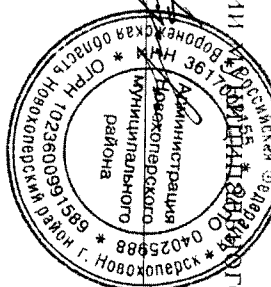
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Борисоглебском городском округе, Грибановском, Новохоперском, Поворинском, Терновском районах



В. В. Рудак
В. В. Рудак

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник сектора по образованию, молодежной политике, опеке и попечительству отдела по социальной политике администрации муниципального района



Е. В. Рудак
Е. В. Рудак

меню для организации 2-х разового питания детей 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях на 2016-2017 учебный год
Новохоперского муниципального района
Первый день

Завтрак

Первый день

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
200/10	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	4.1	3.7	0.2	250
30	Сыр порционный	5.3	5.5	-	78
30/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	2.3	9.1	15.5	150
180	Кофейный напиток	1.3	1.4	18.4	103
	Итого:	13	19.7	34.1	581

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Воронежской области в Борисоглебском городском округе, Грибановском, Новохоперском, Поворинском, Терновском районах

Начальник сектора по образованию, молодежной политике, опеке и попечительству отдела по социальной политике администрации муниципального района

Г.В. Овчинникова

Е.В. Рудакова

10-ти дневное меню для организации 2-х разового питания детей 7-11 лет
в общеобразовательных учреждениях на 2016-2017 учебный год
Новохоперского муниципального района
Первый день

Первый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
200/10	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	4,1	3,7	0,2	250
30	Сыр порционный	5,3	5,5	-	78
30/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	2,3	9,1	15,5	150
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
	Итого:	13	19,7	34,1	581

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5	-	1,5	14,4
250	Суп лапша домашняя на курином бульоне	5,1	3,9	24,2	154
75	Курица отварная	17	12,8	-	182
150	Рис отварной	3,7	4,6	41,7	214
180	Компот из свежих яблок	0,1	-	28,5	107
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1	-	15,7	64
	Итого:	31	22,26	135,7	849,4

Второй день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
50	Сосиски отварные	14,8	12,6	-	147
150	Капуста тушеная	3,7	4,3	16,9	120
1шт	Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63
180	Чай с сахаром	0,1	-	16,7	63
30/20	Хлеб ржаной/пшеничный	3,4	0,6	23,2	107

Итого:		27,4	22,1	57,1	500
Обед					
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5	-	1,5	14,4
250	Суп картофельный с бобовыми	7,9	5,3	23,3	171
50/50	Рыба тушеная в томате с овощами	11,7	12,1	6,1	180
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159
180	Сок фруктовый	0,6	-	3,2	120
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
Итого:		27,9	23,46	98,6	808

Третий день

Завтрак

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
150/50	Пудинг из творога с джемом	22,1	18	40,1	407
180	Какао с молоком	3,4	3,6	25,3	140
40/10	Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	3,7	9,7	25,7	200
Итого:		29,2	31,6	91,1	747

Обед

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
100	Овощи свежие	0,8		1,5	24

250	Борщ из свежей капусты с картофелем	3	3,3	15,9	102
75	Котлета из говядины	17	8,3	8,6	228
150	Макаронны отварные	7,2	6,4	51,2	278
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
40	Хлеб пшеничный	2,8	1,1	20,6	100
60	Хлеб ржаной	4,18	0,7	27,8	129
	Итого:	35,58	19,8	164,1	989

Четвертый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Тефтели рыбные	7,4	5,1	7,6	107
150	Картофель отварной	2,4	4,4	29,6	122,6
20	Сыр порционный	5,3	5,5		72
10	Масло сливочное		8,3		75
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63
	Итого:	18,8	24,2	78	551,6

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
30	Овощи свежие	0,5		1,5	14
250	Суп рассольник домашний	4,4	5	17,7	130
50/75	Гуляш из отварной говядины	16,3	9,3	5,7	173
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128

20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого	29,5	20,36	129,4	782

Пятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
110	Омлет натуральный	11,1	18,5	2,1	219
20	Сыр порционный	5,3	5,5		72
10	Масло сливочное		8,3	-	75
180/7	Чай с лимоном	0,1		16,7	63
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	20,1	33,2	42,9	543

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4
250	Суп рассольник ленинградский	4,5	5	19,9	139
75	Гуляш из говядины	15,5	7,5	5	150
150	Каша гречневая	5,8	5,5	43,8	237
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128

20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1	-	15,7	64
	Итого:	31,5	18,96	148,5	846,4

Шестой день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
50	Котлеты из говядины	6	7	4,6	123
150	Картофельное пюре	5,4	4,8	38,4	208
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	16,3	14,1	85,5	548

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овоши свежие	0,5		1,5	14,4
250	Суп-лапша	5,4	6,8	17,9	158
75	Курица отварная	22,6	17		243
150	Рис отварной	5	6,2	55,6	286
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	38,7	31	153,3	962,4

Сельмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
150/10	Каша молочная рисовая	6,7	12,8	30,4	257
100/50	Сырники из творога с джемом	17,1	11,4	29,5	284
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
30	Хлеб пшеничный	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:	27,3	26,4	93,7	719

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4
250	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	3,8	4,1	10,6	93
50	Котлета рубленая из птицы	7,9	11,5	7	158
150	Овощи припущенные	2,1	8,9	11,3	98
200	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	19,5	25,5	108,7	669,4

Восьмой день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
150/10	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	6,7	12,8	30,4	257
20	Сыр порционный	5,3	5,5		72
10	Масло сливочное		8,3		75
30	Хлеб пшеничный	2,2	08	15,4	75
180	Какао	3,4	3,6	25,3	140
	Итого:	17,6	31	71,1	619

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4
250	Суп из овощей	3,8	4,5	13,1	103
200	Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	18,5	9,3	23,4	245
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	28	14,76	81	660,4

Девятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
50	Бифштекс натуральный рубленый	15,8	11		162
150	Каша гречневая	5,8	5,5	43,8	237
180	Чай с сахаром	0,1		16,7	63
30/20	Хлеб пшеничный/ржаной	3,6	0,9	24,1	114
	Итого:	25,3	17,4	84,6	576

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4
250/18	Суп с фрикадельками	8,9	5,7	28,4	193
50	Рыба отварная	16,8	7		100
30	Соус польский	2,5	2,8	2,2	34
150	Картофельное пюре	3,1	5,1	26,2	159
50	Свекла тушеная	1,3	4,9	15,1	80
180	Компот из сухофруктов	0,6	-	38,5	128
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	38,3	26,5	151,7	886,4

Десятый день

Завтрак

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
135	Омлет с колбасой	14,4	27,8	2,2	305
60	Пирожок печеный слоеный с повидло	9	7	18,1	167
180	Кофейный напиток	1,3	1,4	18,4	103
30	Хлеб ржаной	2,2	0,8	15,4	75
	Итого:	26,9	37	54,1	650

Обед

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
60	Овощи свежие	0,5		1,5	14,4
250	Борщ с фасолью и фрикадельками	3,2	2,8	14,4	95
50	Котлета рубленая из птицы	7,9	11,5	7	158
150	Макароны отварные	5,4	4,8	38,4	208
180	Сок фруктовый	0,6		3,2	120
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,2	50
30	Хлеб ржаной	2	0,36	13,9	64
100	Фрукты свежие	1,1		15,7	64
	Итого:	22,2	20,06	104,3	773,4