

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая Геническим
межрайонным отделом
ГБУЗ "ХОЦГиЭ"
Пустоутова И.А. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
Министра образования и науки
Херсонской области
А.С. Галченков _____

Сезон	весенне-летний	Примерное десятидневное меню одноразового приема пищи (завтраков) для организации питания детей общеобразовательных учреждений Херсонской области													
Возраст	7-11 лет														
Завтрак		День 1													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимост	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы 240	240	43,73	11,56	12,56	42,88	366,40	0,10	7,23	20,01		52,65	146,47	32,86	1,85
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
389	Сок яблочный 180	180	17,10	0,90		18,18	76,32	0,02	3,60			12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	Итого за завтрак	540	69,58	17,3	19,2	89,9	636,8	0,2	17,6	26,8	0,7	87,0	214,8	57,4	5,5
	Всего за день	540	69,58	17,3	19,2	89,9	636,8	0,2	17,6	26,8	0,7	87,0	214,8	57,4	5,5

Завтрак		День 2													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимост	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с соусом яблочным(337) 120/30	120/30	49,51	21,13	14,53	25,51	316,49	0,07	0,58	89,04		183,85	257,79	28,91	1,14
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180/10	2,69	0,25	0,03	10,23	43,46		2,50	0,50	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	470	72,25	24,1	22,5	60,4	543,0	0,1	13,1	129,5	0,0	215,9	300,8	47,2	4,6
	Всего за день	470	72,25	24,1	22,5	60,4	543,0	0,1	13,1	129,5	0,0	215,9	300,8	47,2	4,6

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 3													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
289	Рагу из птицы 240	240	45,06	12,34	15,68	20,85	297,60	0,08	15,54	18,16		48,81	112,99	35,27	2,34
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180/10	2,90	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,90	19,71	14,18	0,46
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	Итого за завтрак	540	56,70	17,7	22,4	66,4	561,9	0,2	22,8	24,9	1,5	92,4	188,4	66,8	4,0
	Всего за день	540	56,70	17,7	22,4	66,4	561,9	0,2	22,8	24,9	1,5	92,4	188,4	66,8	4,0

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 4													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" 140/5/5	140/5/5	9,79	5,33	6,86	26,24	188,30	0,16	0,72	34,60	0,44	84,05	149,63	16,49	1,17
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180/10	11,05	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,10	113,42	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	550	60,19	22,0	23,9	82,0	637,3	0,3	12,0	220,9	1,1	380,1	460,1	72,9	6,1
	Всего за день	550	60,19	22,0	23,9	82,0	637,3	0,3	12,0	220,9	1,1	380,1	460,1	72,9	6,1

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 5													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным, 120/30	120/30	47,05	18,35	13,00	39,28	346,88	0,10	0,80	79,92		162,72	235,13	30,24	1,59
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200/11	12,31	2,94	2,54	15,92	99,04	0,04	1,30	22,00	0,10	120,54	90,00	14,05	0,13
428	Булочка школьная 80	80	3,06	6,68	2,56	35,88	193,33	0,12				18,00	61,47	25,87	1,17
	Итого за завтрак	470	71,46	30,3	25,6	106,0	775,3	0,3	2,1	141,9	0,1	309,7	409,1	74,4	3,2
	Всего за день	470	71,46	30,3	25,6	106,0	775,3	0,3	2,1	141,9	0,1	309,7	409,1	74,4	3,2

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 6													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
309	Макаронные изделия отварные 150	150	9,02	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
273/333	Котлеты рубленые говяж. запеч. с мол.соусом 100 (Г 310,315,316)	100	42,37	3,35	8,67	9,42	130,00	0,03	1,01	56,26		72,82	58,01	21,52	0,42
71/М	Поджаривание из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
359	Кисель из сока 200	200	9,48	0,31		39,40	160,00	0,01	2,40			22,46	18,50	7,26	0,19
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Итого за завтрак	540	68,27	11,6	14,2	93,2	550,6	0,2	10,1	59,6	0,4	114,9	150,0	63,7	2,4
	Всего за день	540	68,27	11,6	14,2	93,2	550,6	0,2	10,1	59,6	0,4	114,9	150,0	63,7	2,4

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 7													
		Масса порции (г)	Себестоимост	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 200/10	200/10	22,39	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20		183,58	245,75	99,23	2,87
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180/10	10,83	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,80	0,09	108,48	81,00	12,64	0,12
	Итого за завтрак	480	60,22	22,6	28,2	64,7	604,5	0,3	2,9	248,0	0,3	453,3	499,6	126,1	4,5
	Всего за день	480	60,22	22,6	28,2	64,7	604,5	0,3	2,9	248,0	0,3	453,3	499,6	126,1	4,5

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 8													
		Масса порции (г)	Себестоимост	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
260	Гуляш 50/50 (Г302,304,309,312,314,315,316,321)	50/50	59,24	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92			21,81	154,15	22,03	3,06
312	Пюре картофельное 150	150	12,56	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,60	27,75	1,01
71/М	Поджаривка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
359	Кисель из сока 200	200	9,48	0,31		39,40	160,00	0,01	2,40			22,46	18,50	7,26	0,19
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	Итого за завтрак	570	90,03	22,8	28,2	91,6	712,4	0,3	28,2	6,8	0,7	103,0	315,0	74,4	5,4
	Всего за день	570	90,03	22,8	28,2	91,6	712,4	0,3	28,2	6,8	0,7	103,0	315,0	74,4	5,4

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 9													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
218	Вареники ленивые отварные с йогуртом 120/30	120/30	40,03	20,15	9,71	20,31	250,26	0,07	0,64	66,24		198,60	261,06	28,88	0,77
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200/11	1,37	0,20	0,02	11,05	45,41		0,10	0,50		5,28	8,24	4,40	0,85
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	530	71,59	28,4	19,3	72,2	581,6	0,2	10,9	129,1	0,4	364,5	395,8	55,3	4,6
	Всего за день	530	71,59	28,4	19,3	72,2	581,6	0,2	10,9	129,1	0,4	364,5	395,8	55,3	4,6

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	День 10													
		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
310	Картофель отварной 150	150	11,89	2,86	4,31	23,01	142,35	0,15	21,00			14,64	79,73	29,33	1,16
229	Рыба тушеная в томате с овощами 90	90	30,45	11,88	5,68	2,21	108,09	0,10	2,91	347,20	2,52	38,48	188,70	48,31	0,82
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180/10	2,69	0,25	0,03	10,23	43,46		2,50	0,50	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	Итого за завтрак	580	62,94	24,9	21,3	64,6	551,0	0,4	33,1	458,5	3,5	104,5	410,5	104,9	5,0
	Всего за день	580	62,94	24,9	21,3	64,6	551,0	0,4	33,1	458,5	3,5	104,5	410,5	104,9	5,0