

Листы сертификата
Паспорт сертификата
Идентификационный номер сертификата

Согласовано: *Ф.Г. Замалетдинова*

Главный специальный эксперт ТОТУ
Роспотребнадзора в Тереньгульском районе
Замалетдинова Ф.Г. *30.08.2016 г.*

Утверждаю: *В.Н. Солуянова*
Директор МОУ
Солуянова В.Н.
« ___ » _____ 2016 г.



Примерное Десятидневное меню

Дошкольная группа
муниципального общеобразовательного учреждения
«Солдатскоташлинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования
«Тереньгульский район»
Ульяновской области

День: Понедельник Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
417	Каша молочная гречневая	200	7.4	9.5	27.5	225	0,03	0	0,2	55,8	1,5
67	Бутерброд с маслом	20/5	0035	3,9	0,5	104,6	0	0	0	1,2	0,02
1025	Кисель фруктов	200	-	-	19,96	42.4,	0	0	1,6	172	1
2ой завтрак											
200	Яблоко	100	0.46	0	11.96	51.75	0,03	0.02	10	2.2	16
Обед											
197	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б	250	1,745	5	9,94	101,24	0,03	0,02	21	61	0,31
364	Плов рисовый с мясом	150	3,17	9,39	17,03	108,48	0	0	0	8,4	1,9
28	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53	0	0	4,45	17,5	0,45
933	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	32,86	129,52	0,01	0,02	0,2	0,2	0,6
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											
87	Макароны запеченные с сахаром	120	7,85	9,06	5,7	152,6	0,06	0,4	0,2	100,45	1,75

1009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0	0,003	0,09	0,09	0,8
------	---------------	--------	------	------	-------	----	---	-------	------	------	-----

День: **Вторник** Неделя: **Первая**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
278	Каша молочная манная	200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,8 2	1,32
66	Бутерброд с маслом	20/5	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,3 8	1,75
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,5 7	0,35
2ой завтрак											
15	Сок	150	0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
Обед											
567	Суп с клецками с курицей	250	1,89	1	7,75	56,26	0,07	0,05	5,86	21,04	0,57
980	Капуста тушеная	150	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
235	Котлета рыбная	80	16	22	0,12	245	0	0,13	43	16,3	0,9
8975		60	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	0,07	48,3 5	56,33	0,8
933	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											

908	Пирожок с капустой	80	6,83	9,9	29,48	249,18	0,07	0,1	1,31	46,89	0,85
989	Чай сладкий с лимоном	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32

День: Четверг Неделя: Первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минераль ные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
345	Суп вермишелевый молочный	200	3,16	5,09	13,17	111,58	0,04	0,1	0,45	91,9	0,27
66	Бутерброд с сыром	20/5	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,3 8	1,75
1025	кисель	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,5 7	0,35
2ой завтрак											
201	Банан	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
1537	Суп овощной на кур. бульоне	250	1,69	0,95	6,12	47,37	0,05	0,04	3,65	21,3	0,44
980	Каша гречневая с курицей	150	2,54	4,07	25,74	152	0	0	0	84	1
8998	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	60	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0,04	25,7 6	46,56	0,9
934	Компот из сух. фруктов	200	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					

Полдник											
34	Творожная запеканка	150	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100	1,03
988	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0	0	2,03	7,58	0,29

День: Пятница Неделя: Первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
871	Омлет	100	3,38	5,21	12,93	112,47	0,05	0,1	0,45	92,93	0,36
67	Бутерброд с маслом	20/5	2,13	4,49	14,8	104,6	0	0	0	1,2	0,02
1020	Какао напиток на молоке	200	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
2ой завтрак											
16	Банан	200	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19
Обед											
722	Суп гороховый с курицей	250	2,86	0,24	8,06	50,94	0,1	0,03	2,13	23,92	1,06
964	Картофельное пюре	150	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32	0,77
639	С запеченной рыбой	70	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
8997	Салат из св.капусты с растительным маслом	60	0,86	7,1	2,61	77,29	0,03	0,04	9,45	31	0,62
933	Компот из с /фруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											

520	Ватрушка с творогом	100	7,14	7,36	19,48	181,29	0,03	0,06	0,39	147	0,69
987	Чай сладкий с лимоном	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32

День: Понедельник Неделя: Вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минераль ные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
391	Каша рисовая(жидкая)	200	2,49	5,9	15,5	128	0,03	0,11	0,2	55,8	1,5
66	Бутерброд с маслом	20/5	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,3 8	1,75
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,5 7	0,35
2ой завтрак											
210	Яблоко	100	2,5	1,2	18,1	74	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
7321	Суп рыбный	250	1,21	0,81	6,6	46,04	0,05	0,03	3,54	19,1	0,46
3965	Овощи тушеные с мясом	150	8,49	8,35	7,28	151,94	0,07	0,11	4,35	35,92	1,44
933	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											

846	Пирожок с картофелем	100	6,5	10,68	37,42	289,48	0,08	0,08	0,83 85	39,9	1,12
988	Чай	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0	0	2,03	7,58	0,29

День: Вторник Неделя: Вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2356	Каша манная на молоке	200	3,49	5,21	12,5	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
67	Бутерброд с маслом	20/5	2,13	4,49	14,8	104,6	0	0	0	1,2	0,02
1020	Какао на молоке	200	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
2ой завтрак											
17	Сок фруктов.	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2	16
Обед											
8367	Борщ на мясном бульоне	250	1,72	0,25	4,18	30,6	0,08	0,07	7,17	16,55	0,44
287	Каша гречневая	150	3,65	3,32	23,25	141	0	0	0	0,6	0,5
7742	Гуляш из говядины	80	15,62	13,5	6,09	211,23	0,07	0,15	1,2	13,73	2,56
8990	Салат из зеленого горошка	40	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53
933	Компот из с /фруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					

Полдник											
35	Омлет	100	2,92	3,33	77,5	354,17	0	0	0	0	0
1009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0	0,003	0,09	0,09	0,8

День: Среда Неделя: Вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
98	Каша геркулесовая молочная	200	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,8 2	1,32
66	Бутерброд с маслом	20/5	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,3 8	1,75
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,5 7	0,35
2ой завтрак											
15	Яблоко		0,5	1,5	21	96	0,04	0,05	10	0,6	8
Обед											
739	Суп картофельный на к/б	250	6,37	0,3	4,61	52,72	0,04	0,05	2,95	24,3	0,34
2579	Голубцы	150	2,5	3,39	9,63	84,21	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
6789	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	5,09	5,98	8,44	108,09	0,34	0,2	25,2 8	27,14	0,73

933	Компот из с /фруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											
34	Печенье	70	3,0	5,2	17,5	132,5	0,02	0,04	4,82	38,9	2,76
988	Чай с лимоном	200	0,11	2,03	6,65	26,29	0	0	2,03	7,58	0,29

День: Четверг Неделя: Вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
69	Суп –лапша с яйцом	200	6,23	8,9	25,67	108,13	0,05	0,1	0,43	95,35	0,43
67	Бутерброд с маслом	20/5	2,13	4,49	14,8	104,6	0	0	0	1,2	0,02
1020	Какао напиток на молоке	200	2,29	2,52	10,75	72,67	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
2ой завтрак											
200	Банан	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,1	2	7	1,4
Обед											
654	Щи на кур . бульоне	250	2,55	0,86	8,45	57,12	0,06	0,06	2,12	17,6	0,52
187	Картофель тушеный с курицей	150	1,93	2,82	10,78	96,29	0,1	0,06	14	9,32	0,77
8998	Салат из св. капусты	60	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	0,07	48,3 5	56,33	0,8

934	Компот из свежих фруктов	200	3,88	3,88	8,93	34,69	0,003	0,002	1,6	7,11	0,24
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
Полдник											
7904	Запеканка творожная	150	15,9	12,95	17	24,69	0,08	0,17	0,05	67,85	0,92
989	Чай	200	1,56	1,62	8,85	54,64	0,01	0,07	0,33	64,05	0,32

День: Пятница Неделя: Вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины мг.			Минеральн ые вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
24	Каша пшено-рисовая молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	0,05	0,1	0,45	95,41	0,45
66	Бутерброд с маслом	20/5	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,3 8	1,75
1025	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	3,2	11,18	84,91	0,02	0,12	0,54	110,5 7	0,35
2ой завтрак											
210	банан	90	2,5	1,2	18,1	74	0,3	0,3	15	4,5	0
Обед											
65	Суп вермишелевый с мясом птицы	250	0,84	0,67	3,69	24,66	0,03	0,02	9,87	25,9	0,31
764	Каша гороховая	150	7,31	7,32	9,34	133,21	0,04	0,07	23,1 4	40,24	1,22
5263	Суфле рыбное	70	2,36	3,526	6,2	123,3	0,02	0,36		0,3	6,3
8999	Салат из кукурузы с маслом	40	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	0,04	4,81	36,59	1,53

933	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,02	0,4	20,57	0,34
	Хлеб пшеничный /ржаной	50/40	1,6/ 1,4	0,2/ 0,2	9,6/ 14,9	45,4/64,2					
	Полдник										
9045	Ватрушка с творогом	100	18	23	0,14	256	0	0,14	45	16,5	0,95
1009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0	0,003	0,09	0,09	0,8