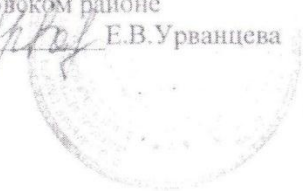
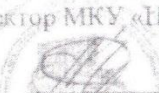


Составлено:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Кемеровской области в г.Белово
и Беловском районе

Е.В.Урванцева

Составлено:
Директор

подпись: Т.В.Алексеева Ф.И.О.



Утверждено:
Директор МКУ «ЦКСО города Белово»

(А.В.Чуфистов)



**Примерное 10-ти дневное меню на 2-х разовое питание
для образовательных учреждений Беловского городского округа
на возрастную категорию от 7-11 лет.**

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5.8	7.5	44.6	258.7	0.06	0.02	1	130.2	23.1	138.5	0.9	257 **
Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	14.35	58.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1009 *
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.20	64.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	инф лист
Яблоко	150	0.60	0.60	4.05	67.50	0.00	0.04	247.50	24.00	13.50	16.50	3.30	
ИТОГО:		8.42	8.47	76.2	449.2	0.06	0.17	248.5	154.2	36.6	155	4.7	
Обед													
Суп картофельный с пшеном с мясом	250/25	10.40	8.40	23.95	201.20	1.00	0.10	16,65	25.45	40.95	139.35	2.23	136 **
Котлета рубленая с маслом	100/5	15.54	10.64	15.68	220.50	0.10	0.15	22.50	43.40	24.10	124.20	1.50	282 ****
Макароны отварные	150	5.50	4.80	39.50	213.50	0.00	0.10	0.00	7.60	8.50	46.00	0.60	469 **
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Компот из с/фруктов	200	0.60	0.00	33.60	129.40	0.00	0.00	0.40	16.60	9.00	0.00	2.20	588 **
ИТОГО:		33.94	23.99	125.73	822.6	1.1	0.35	22.9	98.05	86.05	325.85	6.73	
ВСЕГО:		42.36	32.46	201.93	1271.8	1.16	0.52	271.4	252.25	122.65	480.85	11.43	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5.60	5.80	21.10	159.50	0.00	0.00	0.60	141.90	24.20	136.30	0.40	257 **
Напиток кофейный на молоке	200	2.60	1.90	22.90	69.00	0.02	0.01	0.44	13.40	8.90	14.80	0.11	1024 *
Булочка сдобная	50	3.65	6.55	32.10	194.00	0.05	0.05	0.00	7.57	5.95	32.60	5.60	инф лист
ИТОГО:		11.85	14.25	76.10	422.50	0.07	0.06	1.04	162.87	39.05	183.70	6.11	0.00
Обед													
Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	7.00	15.90	23.70	261.20	0.90	0.10	23.10	19.40	31.10	76.50	1.20	87 ****
Плов из говядины	250	20.6	18.2	56.3	457.9	0.3	0.1	5.6	37.1	38	246.8	3.8	403 *
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.20	64.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	инф лист
Напиток "Валетек"	200	0.00	0.00	8.40	33.00	0.50	0.49	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*****
ИТОГО:		29.62	34.47	101.60	816.60	1.70	0.80	58.70	56.50	69.10	323.30	5.50	
ВСЕГО:		41.47	48.72	177.70	1239.10	1.77	0.86	59.74	219.37	108.15	507.00	11.61	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Запеканка из творога с маслом	150/10	34.4	9.15	21.28	307.9	0	0.07	0.7	179.1	267.4	286.88	0.62	499 *
Какао с молоком	200	3.70	3.90	24.80	147.70	0.04	0.02	1.00	120.70	17.60	125.60	0.60	1025 *
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Сыр порциями	30	7.95	8.19	0.00	108.30	0.08	0.00	0.45	300.00	14.10	163.20	0.20	42 *
ИТОГО:		47.95	21.39	59.08	621.9	0.115	0.09	2.15	604.8	302.6	591.98	1.615	
Обед													
Борщ из свежей капусты	250	2	5	14.65	109.2	0	0	24.8	40.7	28.6	51.6	1.4	176 *
Жаркое по-домашнему	300	19.7	20	42.7	419.8	0.2	0.2	45.1	35.7	90.6	292.4	4.3	394 **
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Кисель "Валетек"	200	0.00	0.00	18.40	74.00	0.50	0.60	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*****
Кондитерское изделие	50	3.20	2.60	38.40	188.00	0.00	0.04	0.00	21.50	11.00	61.00	0.90	
ИТОГО:		26.8	27.75	127.15	849	0.7	0.84	99.9	102.9	133.7	421.3	6.8	
ВСЕГО:		74.75	49.14	186.23	1470.9	0.815	0.93	102.05	707.7	436.3	1013.28	8.415	

День:четверг
Неделя:первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Омлет натуральный с маслом	105/5	11.00	18.40	2.00	217.50	0.35	0.05	0.10	79.20	48.50	178.30	2.10	467 *
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	
Чай с молоком	200	1.70	1.50	17.40	85.70	0.02	0.01	0.20	55.10	8.30	47.40	0.07	1011 *
Яблоко	150	0.60	0.60	4.05	67.50	0.00	0.04	247.50	24.00	13.50	16.50	3.30	
ИТОГО:		15.20	20.65	36.45	428.70	0.37	0.10	247.80	163.30	73.80	258.50	5.67	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.40	20.10	42.10	84.50	0.00	0.00	32.90	32.20	17.30	40.70	17.90	120 **
Колбаса отварная	80	10.94	18.24	0.00	208.05	0.00	0.00	0.00	23.20	17.60	142.40	0.29	таб 18 *
Соус красный основной	50	0.40	0.81	3.55	33.90	0.00	0.00	1.60	3.80	2.00	8.40	0.20	824 *
Лапша отварная	200	7.30	6.40	52.60	284.60	0.00	0.13	0.00	10.13	11.33	61.30	0.80	469 **
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.11	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	14.35	58.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1009 *
ИТОГО:		27.94	45.70	125.60	727.55	0.00	0.24	34.50	74.33	51.73	269.10	19.39	
ВСЕГО:		43.14	66.35	162.05	1156.25	0.37	0.34	282.30	237.63	125.53	527.60	25.06	

День:пятница
Неделя:первая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5.8	7.5	44.6	258.7	0.06	0.02	1	130.2	23.1	0.9	138.5	257 **
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.20	64.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	инф лист
Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	14.35	58.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1009 *
Апельсин	150	1.35	0.30	14.25	60.00	0.00	0.06	90.00	51.00	19.50	34.50	0.45	
ИТОГО:		9.17	8.17	86.40	441.70	0.06	0.19	91.00	181.20	42.60	35.40	139.45	
Обед													
Суп крестьянский с крупой	250	2.00	5.20	16.00	114.70	0.95	0.25	26.10	95.80	86.60	238.80	3.70	216 *
Котлета рубленая	100	19.30	8.77	19.50	234.18	22.47	0.10	0.15	52.70	30.10	153.30	1.50	282 ****
Соус красный основной	50	0.25	0	2	10.56	0	0	0	2.4	1.5	2.2	0	824 *
Каша перловая рассыпчатая	200	8.34	8.7	64.5	357.46	0.02	0.1	0	35.7	16.34	288.8	2.93	405 *
Напиток "Валетек"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0	*****
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	инф лист
ИТОГО:		31.79	22.82	123.40	807.90	23.94	0.94	56.25	191.60	138.04	699.40	8.33	
ВСЕГО:		40.96	30.99	209.80	1249.60	24.00	1.13	147.25	372.80	180.64	734.80	147.78	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша из хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	200/5	8.8	5.7	39	236.1	0.06	0.2	0.5	134.5	79.8	255.5	3.6	257 **
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Напиток кофейный на молоке	200	2.60	1.90	22.90	69.00	0.02	0.01	0.44	13.40	8.90	14.80	0.11	1024 *
ИТОГО:		13.3	7.75	74.9	363.1	0.08	0.21	0.94	152.9	92.2	286.6	3.91	
Обед													
Суп картофельный с горохом	250	6.00	5.40	23.90	159.80	0.00	0.16	11.50	43.20	37.30	148.30	3.10	221 *
Гуляш из говядины	100	24	22.2	8.7	329.7	0.15	6.9	0	22.2	28.95	265.35	3.45	401 **
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.6	7.8	56.8	326.8	0	0.4	0	59.8	81.4	248.6	6.6	463 **
Компот из с/фруктов	200	0.6	0	33.6	129.4	0	0	0.4	16.6	9	0	2.2	588 **
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.2	64.5	0	0.11	0	0	0	0	0.5	инф лист
ИТОГО:		43.22	35.77	136.2	1010.20	0.15	7.57	11.9	141.8	156.65	662.25	15.85	
ВСЕГО:		56.52	43.52	211.1	1373.3	0.23	7.78	12.84	294.7	248.85	948.85	19.76	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша ячневая молочная с маслом	200/5	7.3	7.8	42.1	343.6	0.06	0.02	1	119.7	13.9	246.7	0.1	411 *
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	13	58	0	0.11	0	5	3.5	16.3	0.2	инф лист
Какао с молоком	200	3.70	3.90	24.80	147.70	0.04	0.02	1.00	120.70	17.60	125.60	0.60	1025 *
Сыр порциями	20	5.30	5.46	0.00	72.20	0.05	0.00	0.30	200.00	9.40	108.80	0.13	42 *
ИТОГО:		18.2	17.31	79.9	621.5	0.15	0.15	2.3	445.4	44.4	497.4	1.03	
Обед													
Борщ из свежей капусты	250	2.00	5.00	14.65	109.20	0.00	0.00	24.80	40.70	28.60	51.60	1.40	176 *
Рыба отварная с маслом	100/5	19.50	0.68	1.60	84.00	0.10	1.20	0.00	30.40	36.60	256.20	0.80	502 *
Соус красный основной	50	0.40	0.81	3.55	22.90	0.00	0.00	1.60	3.80	2.00	8.40	0.20	824 *
Картофельное пюре	200	4.27	6.92	35.11	211.07	0.05	0.20	34.31	53.73	44.69	130.21	1.60	759 *
Чай с молоком	200	1.70	1.50	17.40	85.70	0.02	0.01	0.20	55.10	8.30	47.40	0.07	1011 *
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
Кондитерское изделие	50	2.40	17.36	28.80	274.40	0.00	0.00	0.00	1.50	3.50	28.50	0.50	
ИТОГО:		32.17	32.42	114.11	845.27	0.17	1.41	60.91	190.23	127.19	538.61	4.77	
ВСЕГО:		50.37	49.73	194.01	1466.77	0.32	1.56	63.21	635.63	171.59	1036.01	5.80	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-весенний
 Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Макароны, запеченные с яйцом	270/5	12.3	29.8	176.7	528.5	0.15	0.04	0.2	94.9	47.3	123.3	2.4	449 *
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.20	64.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	инф лист
Чай с сахаром	200/15	0.00	0.00	14.35	58.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1009 *
ИТОГО:													
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7.40	20.10	42.10	84.50	0.00	0.00	32.90	32.20	17.30	40.70	0.88	120 **
Курица отварная	100	26.80	23.20	2.00	263.60	0.12	0.00	0.06	10.00	27.40	230.00	1.80	439 **
Соус красный основной	50	0.40	0.81	3.55	22.90	0.00	0.00	1.60	3.80	2.00	8.40	0.20	824 *
Пюре гороховое	200	22.05	7.32	55.20	334.50	0.00	0.86	0.00	87.45	85.12	217.59	6.65	437 *
Кисель "Валетек"	200	0.00	0.00	18.40	74.00	0.50	0.60	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	*****
Хлеб пшеничный	25	1.90	0.15	13.00	58.00	0.00	0.00	0.00	5.00	3.50	16.30	0.20	инф лист
ИТОГО:													
ВСЕГО:													

День:четверг
Неделя:вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник	
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Са	Mg	P	Fe		
Завтрак														
Омлет, смешанный с колбасой с маслом	210	24.67	39.3	6.73	271.15	3.28	0.19	0.87	158.2	34.1	391.4	4.16	286 **	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	инф лист	
Масло сливочное	10	0.13	7.25	0.09	66.1	0.04	0.04	0	2.4	0.3	2	0.02		
Напиток кофейный на молоке	200	2.60	1.90	22.90	69.00	0.02	0.01	0.44	13.40	8.90	14.80	0.11	1024 *	
ИТОГО:		29.3	48.6	42.72	464.25	3.34	0.24	1.31	179	46.8	424.5	4.49		
Обед														
Суп из овощей	250	1.78	4.33	11.36	93.50	0.06	21.25	0.04	25.66	21.40	51.86	0.78	217 *	
Колбаса отварная	100	13.67	22.8	0	260.06	0	0	0	29	22	178	0.36	т 18 *	
Соус красный основной	50	0.40	0.81	3.55	22.90	0.00	0.00	1.60	3.80	2.00	8.40	0.20	824 *	
Каша рисовая рассыпчатая	200	5	7.8	55.8	300	0	0	0	30.6	17	71.6	1.4	747 *	
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2		
Напиток "Валетек"	200	0	0	8.4	33	0.5	0.49	30	0	0	0	0	*****	
ИТОГО:		22.75	35.89	92.11	767.46	0.56	21.74	31.64	94.06	65.90	326.16	2.94		
ВСЕГО:		52.05	84.49	134.83	1231.71	3.9	21.98	32.95	273.06	112.7	750.66	7.43		

День:пятница
Неделя:вторая
Сезон: осенне-весенний
Возрастная группа: с 7 - 11 лет

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				Источник
		Б	Ж	У		А	В 1	С	Ca	Mg	P	Fe	
Завтрак													
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5.60	5.80	21.10	159.50	0.00	0.00	0.60	141.90	24.20	136.30	0.40	257 **
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.15	13	58	0	0	0	5	3.5	16.3	0.2	инф лист
Сыр порциями	30	7.95	8.19	0.00	108.30	0.08	0.00	0.45	300.00	14.10	163.20	0.20	42 *
Какао с молоком	200	3.70	3.90	24.80	147.70	0.04	0.02	1.00	120.70	17.60	125.60	0.60	1025 *
Кондитерское изделие	30	2.25	3.54	22.35	130.8	0	0.015	0	8.7	6	27	0.63	
ИТОГО:		21.40	21.58	81.25	604.30	0.12	0.04	2.05	576.30	65.40	468.40	2.03	
Обед													
Суп картофельный с лапшой	250	2.9	2.2	24	121	0.9	0.12	16.5	17.5	24.1	63.5	1	139 **
Печень, тушенная в соусе	150	20.50	5.87	14.70	166.60	4.05	0.30	38.70	14.70	24.30	353.00	6.90	633 *
Макароны отварные	150	5.48	4.80	39.45	213.45	0.00	0.10	0.00	7.60	8.50	45.98	0.60	469 **
Компот из с/фруктов	200	0.6	0	33.6	129.4	0	0	0.4	16.6	9	0	2.2	588 **
Хлеб витаминизированный	25	2.02	0.37	13.20	64.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	инф лист
ИТОГО:		31.50	13.24	124.95	694.95	4.95	0.63	55.60	56.40	65.90	462.48	11.20	
ВСЕГО:		52.90	34.82	206.20	1299.25	5.07	0.66	57.65	632.70	131.30	930.88	13.23	

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, Москва, 1981 г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, Москва, 1994 г.

*** Сборник рецептур мучных, кондитерских и булочных изделий для ПОП, Москва, 1986 г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, Москва, Дели принт, 2010

***** ЗАО "Валетек Продимпекс"

Информационный лист физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для детей от 7 до 11 лет (льготное двухразовое питание)

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	А, мг	В 1, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
1-й день	42.36	32.46	201.93	1271.8	1.16	0.52	271.4	252.25	122.65	480.85	11.43
2-й день	41.47	48.72	177.7	1239.1	0.77	0.86	59.71	219.37	108.15	507	11.61
3-й день	74.75	49.14	186.23	1470.9	0.81	0.93	102.05	707.7	436.3	1013.28	8.41
4-й день	42.54	65.75	158	1156.25	0.37	0.3	34.8	213.63	112.03	511.1	21.76
5-й день	40.96	30.99	209.8	1249.6	24	1.13	147.25	372.8	180.64	734.8	147.78
6-й день	56.52	43.52	211.1	1373.3	0.23	7.78	12.84	294.7	248.85	948.85	19.76
7-й день	50.37	49.73	194.01	1466.77	0.32	1.56	63.21	635.63	171.59	1036.01	5.8
8-й день	72.87	81.75	338.5	1489	0.77	1.61	64.76	233.35	182.62	636.29	12.63
9-й день	52.05	84.49	134.83	1231.71	3.9	21.98	32.95	273.06	112.7	750.66	7.43
10-й день	52.9	34.82	206.2	1299.25	5.07	0.66	57.65	632.7	131.3	930.88	13.23
Итого:	526.79	521.37	2018.3	13247.68	37.4	37.33	846.62	3835.19	1806.83	7549.72	259.84
Среднее за 10 дней	52.6	52.13	201.8	1324.7	3.74	3.73	84.66	383.51	180.68	754.97	25.98