

Составлено:
Начальник Территориального отдела
в г. Камышино, Камышинском, Котловском,
Жирновском, Руднянском районах
Управления Роспотребнадзора
- главный государственный санитарный врач
по г. Камышино, Камышинскому, Котловскому,
Жирновскому, Руднянскому районам
Жирновского АС Калуж



Жирновскому
А.И. Мухоморову

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Жирновскому "Национальному центру

назначенному СОО

Жирновского муниципального района
Волгоградской области
с 01.09.2020-26.02.2021 учебный год
(7-11 лет и 12-17 лет)

Итого за Завтрак		690	14,40	21,16	93,34	611,45	98,27	83,70	4,15	530,55	20,38	15,82	11,39
еделя: Четверг-1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe		Р	В ₁	С
Завтрак													
71	Овощи отварные	60	1,2	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03
436	Жаркое по-домашнему	80/150	7,33	12,3	14,91	284,6	13,12	17,4	1,64	223	0,08	5,38	0,18
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0
	Йогурт питьевой	100	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00
	Итого за Завтрак	620	24,83	30,14	74,11	562,56	50,33	49,60	33,20	383,12	124,22	115,21	15,21
еделя: Пятница-1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe		Р	В ₁	С
Завтрак													
492	Шов из птицы (курица)	150	14,5	13,86	25,09	285	71,2	43,2	1,24	64,7	0,18	0,28	0,08
382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60
	Булочка	100	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85
43	Капуста нарезная	60	1,2	2,7	5,5	51	54,3	7,4	0,16	86	0,01	3,25	0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0
	Итого за Завтрак	560	25,713	24,07	87,72	675,374	123,605	66,052	42,62	186,637	143,325	159,27	37,53
еделя: Понедельник-2													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы			
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe		Р	В ₁	С
Завтрак													
685	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,19	0,05
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0
	Фрукты (апельсины)	200	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00
	Зефир	15	0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/25	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12
	Итого за Завтрак	690	23,88	20,76	107,30	598,80	341,92	109,19	1,49	144,42	37,30	30,87	14,22
еделя: Вторник-2													

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P		B ₁		
Завтрак														
71	Нарезка овощная	60	0,85	2,45	3,40	6,50	0,02	50,00						
451	Котлета (с соусом)	50/120	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20	21,25	1,38	13,07	2,00	4,00	1,75
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,51	7,09	47,47	295,29	0,36		24,00	0,72	19,14	14,55	116,44	18,58
686	Чай с лимоном	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10	130,72	0,61	14,55	10,96	249,37	166,07
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0	0
	сок фруктовый	200												
	Булочка с изюмом	40	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	7,85
	Итого за Завтрак	840	28,59	31,99	114,51	840,09	0,60	223,68	199,03	38,51	78,78	429,30	201,37	201,37
неделя: Среда-2														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P		B ₁		
Завтрак														
413	Сосиска, сарделька (с соусом)	100/50	11,1	23,9	1,6	266								
332	Макаронные отварные	150	5,55	0,55	25,6	157,4	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0	0,02
	овощи свежие парезные	60												
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00			124,00	95,00	15,00
686	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	5,00
	Хлеб пшеничный	40	2,55	2,88	19,15	112,91	0,04	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	4,61
	Итого за Завтрак	780	24,25	30,69	62,45	652,92	5,05	16,58	46,51	116,45	143,99	132,73	24,63	24,63
неделя: Четверг-2														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P		B ₁		
Завтрак														
71	Овощи отварные	60	1,2	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03	0,03
72	Омлет	150	6,4	7,8	2,6	106	0,03	19,74	100	0,24	22	76,8	4,8	4,8

№ рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	P	В1	C	A
382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60
I	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07
	фрукты	200											
	Итого за Завтрак	660	13,53	26,93	48,82	414,40	226,67	50,23	118,79	204,05	135,17	192,86	34,50
едель: Питание-2													
Завтрак													
40	Нарезка овощная «витаминовая»	100	1,2	3,3	11,7	82	20,71	9,6	0,54	102	0,01	3,78	0,23
430	Печень по строгоновски	70/5	11,48	4,02	4,63	103,35	64,5	33,6	0,68	210	0,12	3,24	0,21
203	Картофель отварной	150	2	5,1	15,9	121							
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	1,01	34,8	0,13	0	0
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25
	Итого за Завтрак	490	26,48	16,78	87,18	508,80	96,86	75,40	2,57	351,17	20,26	26,77	11,69
	Итого	6559	222,09	240,28	873,07	5866,31	1304,04	805,59	450,96	2128,06	971,01	1486,75	417,56

№ п/п	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E
Понедельник-1															
	Завтрак	Капша рисовая	200	7,7	10	68,9	308,6	195	43,06	0,62	96	0,08	0,86	0,05	0,83
	376	Блины с начинкой (с соусом)	100/50												
	10	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	2,10		0,01	6,95	9,34	5,00	0,89
		Бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51
		Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
		Итого за Завтрак	700	11,19	15,86	106,12	534,32	396,04	122,58	1,08	176,81	41,07	33,23	18,12	2,53
Вторник-1															
	Завтрак	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	469	Запеканка творожная с соусом сметанным/ со ступенкой	150/30	30,93	22,89	36	310,66	0,1	0,82	0,37	0,42	251,55	383,23	54,36	0,93
	685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	0	0	0
	8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
		бутерброд с колбасой	125												
	416	печенье в ассортименте	30	1,98	2,55	21,72	117,30								
		Итого за Завтрак	585	44,88	29,57	104,62	593,16	11,71	21,42	1,76	39,64	251,68	389,23	54,36	1,27
Среда-1															
	Завтрак	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	437	Капша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
	692	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	9,78	43,5	2,08	280	0,09	0,72	0,07	0
	8	Овощи свежие. Нарезные	200	2,24	2,1	25,03	118,8	69,2	6	0,35	168	0,02	0,45	0,08	0,05
		Кофейный напиток с молоком	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
		Хлеб пшеничный	200												
		Сок фруктовый	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
		Фрукты (яблоки)	200	17,76	24,5	110,74	686,75	101,528	92,7	4,5	681,35	20,48	16,79	11,44	3,96
		Итого за Завтрак	950												
Четверг-1															
	Завтрак	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E	Са	Mg	Fe	P
Завтрак 71	Овощи отварные	60	1,2	10,68	12,6	68,76	25,6	11,9	0,21	123,2	0,01	8,83	0,03	0,05				
436	Жаркое по-домашнему	100/200	9,78	14,1	19,88	326,2	17,5	35,2	2,19	278	0,11	7,17	0,22	0,8				
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34				
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0				
	Йогурт питьевой	100	5,00	3,30	3,90	65,50	0,60	30,00			124,00	95,00	15,00	0,10				
	Итого за Завтрак	710	27,95	32,21	83,28	625,66	54,71	68,30	33,79	440,42	124,25	117,00	15,25	1,29				
/неделя: Пятница-1						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E	Са	Mg	Fe	P
Завтрак 492	Плов из птицы (курица)	200	17,8	18,48	33,46	380	80,9	56,8	1,82	69,3	0,2	0,52	0,1	2,34				
	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01				
	Булочка	100	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54				
43	Капуста вареная	60	1,2	2,7	5,5	51	54,3	7,4	0,16	86	0,01	3,25	0	1				
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34				
	Итого за Завтрак	610	29,013	28,69	96,69	770,374	135,305	79,652	43,2	191,24	143,35	159,51	37,55	5,226				
/неделя: Понедельник-2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E	Са	Mg	Fe	P
Завтрак 297	Каша ассорти «Дружба»	200	6,2	8,6	42,7	284,3	122,98	32,49	0,1	72,3	0,1	0,19	0,05	0,7				
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0				
3	Бутиерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12	0,3				
	Зефир	15	0,08	0,20	12,00	48,60	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	341,92	169,19	1,49	144,42	37,30	30,87	14,22	1,54				
	Итого за Завтрак	575	23,88	20,76	107,30	598,80												
/неделя: Вторник-2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	B ₁	C	A	E	Са	Mg	Fe	P
Завтрак 71	Нарезка овощная	60	0,85	2,45	3,40	6,50	0,02	50,00		0,18	2,00	4,00	1,75	0,13				

№ п/п	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В1	С	А	Е
271		Котлета домашняя с маслом	50/120	10,74	17,78	8,64	237,60	0,15	0,20	21,25	1,38	13,07	116,44	18,58	1,72
		Каша гречневая рассыпчатая	200	4,41	6,96	46,32	245,1	22,5	16,6	1,02	198	0,24	1,87	0,04	0,82
		Чай с лимоном	180	0,74	0,28	18,78	90,87	0,01	160,10	130,72	0,61	14,55	10,96	7,12	1,33
		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0,34
		сок фруктовый	200												
		Булочка с изюмом	40	3,35	3,59	19,53	124,13	0,06	0,18	22,05	0,83	29,89	48,54	7,85	0,54
		Итого за Завтрак	900	23,162	32,13	117,562	811,399	22,746	241,182	176,09	236,09	59,876	181,81	35,344	4,882
в/недели: Среды-2															
	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В1	С	А	Е
	Завтрак														
	413	Соусика, сарделька (с соусом)	100/50	11,1	23,9	1,6	266								
	332	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4	5	13,8	0,81	116	0,05	0	0,02	0,63
		овощи свежие нарезные	60	5,00	3,30	3,90	65,50		0,60	30,00		124,00	95,00	15,00	0,10
		Риогурт питьевой	200						2,10			6,95	9,34	5,00	0,89
	686	Чай с лимоном	180	0,25	0,06	12,20	51,12	0,00	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	0,32
		Хлеб пшеничный	40	2,55	2,88	19,15	112,91	0,04	0,08	15,70	0,44	12,99	28,39	4,61	0,32
		Итого за Завтрак	780	24,246	30,69	62,447	652,922	5,045	16,578	46,51	116,45	143,99	132,73	24,629	1,938
в/недели: Четверг-2															
	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В1	С	А	Е
	Завтрак														
	71	Овощи отварные	100	1,65	12,54	15,1	114,61	28,3	15,2	0,52	135,2	0,03	9,64	0,05	0,08
	72	Омлет яично-ветчинный	150	6,4	7,8	2,6	106	0,03	19,74	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	382	Какао с молоком	200	3,59	2,85	16,70	108,04	0,04	1,17	18,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,01
	10	Бутерброд с маслом	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07	0,51
		фрукты	200												
		Итого за Завтрак	500	13,98	28,79	51,32	469,25	229,37	53,53	119,10	216,05	135,19	193,67	34,52	2,60
в/недели: Пятница-2															
	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	P	В1	С	А	Е
	Завтрак														
	40	Нарезка овощная «витаминовая»	100	1,2	3,3	11,7	82	20,71	9,6	0,54	102	0,01	3,78	0,23	2,78
	430	Печень по строгоневски	70/5	11,48	4,02	4,63	103,35	64,5	33,6	0,68	210	0,12	3,24	0,21	2,76

203	Картофель отварной	150	2	5,1	15,9	121													
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	11,6	6,5	0,34	4,12	0	6	0	0	0	0	0	0	
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0	0	0	0,34				
	Фрукты (яблоки)	200	0,50	0,50	12,25	58,75	0,04	12,50		0,25	20,00	13,75	11,25	2,75					
	Итого за Завтрак	775	27,15	17,05	91,38	530,3	96,858	76,3	2,61	351,47	20,26	26,77	11,69	8,63					
	Итого	7085	243,2	260,2	930,858	6263,93	1395,24	881,43	430,13	2593,9	97,44	1281,6	257,123	33,86					