

Согласовано:

Руководителем территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Забайкальскому краю в Агинском Бурятском
округе

В. З. Ракшаева
«04 октября»

Б.З. Ракшаева
20 18 г.



и:

Муниципального
образовательного учреждения «Агинская
общеобразовательная школа №4»
городского округа «Поселок Агинское»

Иванова С.Ц.
«28 сентября» 20 18 г.

**Примерное сбалансированное
10-дневное меню
на 2018-2019 учебный год
для возрастной категории 11 лет и старше
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Агинская средняя общеобразовательная школа №4»
городского округа «Поселок Агинское»**

День: первый
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний

Возрастная категория 11 лет и старше

Наименование блюд	масса пор		Пищевые вещ(г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
	гр	вых.	Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	.8
зак														
1 каша рисовая		200	4.8	7	48	278	0.04	-	-	0.02	302	302	36	0.8
рис	90													
молоко	150													
сахар	10													
масло слив	15													
2 Бутерброд с маслом		40	2.4	9.2	25	153	0.05	0	0.16	0.02	8	27	10	0.6
хлеб	30													
масло слив	10													
3 Чай с молоком		200	1.4	1.6	16.2	82	0.02	0.6		0.08	66	50	12	0.8
Чай	1													
молоко	50													
бед														
1 Щи из св.капусты		250	8.3	2.75	27.05	220	0.04	21		0.055	264	285	24.5	0.75
капуста	100													
морковь	8													
лук репч.	10													
томатююре	2													
мука пшен	2.5													
масло слив.	2.5													
мясо говяж.	35													
к АРТОФЕЛЬ	150													
2 Картоф. пюре с котлетой		200	4	7	36	286	0.28	7	-	0.14	52	206	38	1.4
картофель	200													
масло слив	7													
молоко	30													
котлеты домашние	100	100	18.6	17.9	9.3	245	0.28	0.1	0	0.12	17	209	21	1.3
фарш говяж	100													
лук репч.	10													
3 кисель из свеж плодов		200	0	0	36.8	106	0	1.8	0	0	12	6	2	0.2
масло растит.														
4 Салат из свежих помид		100	1.5	4.1	3.7	60	0.15	18.1	0.33	0.06	145	33	17	0.8
помидоры свеж	61													
лук репч.	20													
сметана	20													
5 хлеб пшеничный		30	2.3	0.2	14.5	69	0.05	0	0	0.01	6.9	25	9.9	0.6
			43.3	49.75	216.55	1499	0.89	48.6	0.49	0.505	873	1143	170	6.65

День:второй
 Неделя:первая
 Сезон:осенний-весенний
 Возрастная категория:с 11 лет и старше

2	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
1	Яйцо вареное 1 шт	1шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,2	0,2	22	77	5	1
	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,08	66	50	12	0,8
	Чай		1												
	Молоко		50												
2	Бутерброд с сыром	30	15	6	9,7	25	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9
ОБЕД															
1	Рыбный бульон с фрикадельками		250	9,5	0,5	0,5	150	0,03	1		0,05	20	252,5	17,5	0,25
	Рыбный бульон -		200												
	Фрикадельки		50												
2	Макароны отвар с гуляшом		200	6,8	10,4	48,8	280	0,18	3,8	0	0,02	18	54	10	1,4
	Макароны отвар с гуляш		50												
	Томат паста		10												
	Масло слив		13												
	Говядина	80	100	25,8	16,8	0	350	0,05	0	0	0,16	30	284	31	1,5
	Лук репчатый		10												
	Масло растит		5												
	Морковь		15												
3	Компот из сухофруктов		200	0,6	0	30,1	130	0,04	0	0	0,02	24	22	16	0,8
	Сухофрукты		20												
	Сахар		20												
4	Салат из сырых овощей		100	1,5	4,1	4,2	60	0,14	8,2	0,13	0,06	142	42	19	0,6
	Морковь		16												
	Помидоры свежие		25												
	Огурцы свеж		25												
	Капуста б/к		15												
	Сметана		20												
5	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0	0	0,01	6,9	25	9,9	0,6
				59	47,9	139,6	1358	0,6	13,8	0,5	0,69	494	667	137	7,85

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	грамм	выход	белки	жиры	углев.	В1		С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
1 Каша пшеничная		200	8,8	8,8	50,2	320	0,22	0	0	0,02	134	176	34	0,4	
Крупа пшеничная	40														
молоко	150														
Сахар	10														
Изюм	3														
масло сл.	15														
2 Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	0,08	66	50	12	0,8	
Чай с молоком	1														
молоко	50														
3 Творог со сметаной		200	18,7	42,7	26	556	0,5	1	0,3	0,44	228	336	22	0,8	
Творог сметана 110/110															
Сметана	40\40														
Сахар	15\15														
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0	0	0,01	6,9	25	9,9	0,6	
ОБЕД															
1 Суп карт. с крупой		250	8,55	2,85	37,2	280	0,1	8,3	0	0,07	136	199	30	0,95	
Картофель	125														
Круп перлов	10														
Морковь	10														
Лук репчатый	10														
Масло сливоч	10														
Мясо	35														
2 Плов		250	20,1	10,1	51,4	476	0,16	2,2	0	0,17	42	274	60	8,6	
рис	60														
говядина	70														
масло слив	10														
Лук репчатый	10														
Морковь	15														
томат пюре	15														
3 Салат из свежих помид и огурцов		100	1,4	4,1	3,4	56	0,04	12,9	0,03	0,06	39	38	16	0,7	
помидоры свеж	41														
огурцы свеж	30														
лук зелен	10														
Сметана	20														
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	
			63,55	70,55	213,4	1908	1,14	25	0,33	0,86	658	1085	194	13,45	

День: пятый
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	грамм	выход	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
Каша манная		200	4,4	5,8	31	196	0,04	0	0	0,02	124	36	10	0,4
Крупа манная	30/30													
молоко	150													
Масло слив	15													
Сахар	15													
Какао с молоком		200	3,8	4	36	150	0,04	1	0,22	0,16	124	116	22	0,5
Какао порошок	4													
молоко	100													
Сахар	20													
Бутерброд с сыром	30	15	6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,07	0,09	165	113	17	0,9
ОБЕД														
Суп лапша домашняя		250	11,05	3,95	24,15	233,5	0,51	0,5		0,07	38	224	15	0,8
Лапша домаш	50													
Лук репч	10													
масло слив.	2,5													
Мясо	35													
Гречка с котлетой		200	11,4	9,2	55,8	356	0,28			0,14	32	268	80	6
Гречка	50	150												
Масло слив	10													
Котлеты домашние	100	70	18,6	17,9	9,3	245	0,18	0,1		0,12	17	109	21	1,3
Фарш гов	100	70												
Лук реп	12	10												
Винегрет овощной		100	1,4	2,6	17,2	56	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8
Картофель	20													
Свекла	15													
Морковь	10													
Огурцы солен	15													
Лук репч	15													
капуста кваш	15													
4 Кисель из свежих плод		200			26,8	106		1,8			12	6	2	0,2
5 Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	65	0,05			0,01	697	25	9,9	0,6

58,95 53,35 229,75 1588 1,2 18,8 0,49 0,66 1347 932 195 11,5

День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осенний-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

п. №	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		грамм	выход	белки	жиры	углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	1 рожки с гуляшом	50	200	7,2	0,8	52,6	210	0,08			0,02	14	148	12	1,2
1	говядина	100	80		13,2	4,3	350	0,11	2,1		0,22	31	261	32	3
	лук репч	2													
	масло растительн	0,7													
	морковь	15													
	томат пюре	1													
0	2 Чай с лимоном		200	0,2		13,6	54		2,2			16	8	6	0,8
	чай	1													
	сахар	15													
	лимон	7													
	3 хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
Обед															
6	1 Рассольник		250	8,15	2,45	23,15	155,5	0,09	7,5		0,07	133	290	26,5	0,9
	картофель	150													
	лук репч	10													
	Огурцы солен	15													
	Масло слив	12													
	Мясо	35													
1	2 Картофельная запек с рыбными консерв		250	14,5	8	45,2	370	0,21	11,7	0,1	0,2	148	340	74	2,4
	Горбуша натур	48													
	картофельное пюре	200													
	Мука пшен	1													
	лук репч	4													
	Сухари	5													
	Масло слив	5													
3	3 Салат из сырых овощей		100	1,5	4,1	4,2	60	0,04	8,2	0,3	0,06	142	42	19	0,6
	Морковь	16													
	Помидоры св	25													
	Огуцы св	25													
	Капуста б/к	15													
	Сметана	20													
3	4 Компот из сухофруктов		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,8
	сухофрукты	30													
	Сахар	20													
	5 хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6
				36,75	15,75	202,15	1468	0,67	31,7	0,4	0,61	522	1161	205	10,9

День: шестой
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		грамм	выход	белки	жиры	углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	FE	
автрак																
1	Каша ячневая		200	6,2	7,2	41,6	260	0,12		0	0,04	164	216	34	1,2	
	крупа ячневая		40													
	Молоко		150													
	Сахар		10	2,79	3,5	4,69	61	0,03	0,04		0,1	0,06	120	14	90	
	масло сливочное		15													
2	Чай с сахаром		200	0,2		24	54					12	8	5	0,8	
	Чай		1													
	Сахар		15													
3	Яйцо вареное		1	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0,1	0,2	22	77	5	1
	Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	
ОБЕД																
1	Суп с макар изд		250	9,1	2,9	28,7	185,5	0,28	6,05		0,06	36,5	208	25,5	0,9	
	Макарони		12,5													
	картофель		150													
	морковь		10	150	2,1	7,6	12,4	255		0,02	39	0,76	0,9	70	21	37,5
	Лук репч		10													
	масло сливочное		5													
	Томат пюре		5													
	мясо говядины		35													
2	2 Биточки запечен под сметанным соусом с рисом		40	250	12,5	13,6	43,9	452	0,19	0,1		0,12	78	188	42	1,5
	Говяд котл мяс		37													
	Хлеб пшен		9													
	Вода		12													
	Сухари		5													
	масло сливочное		3													
	Соус по №863		70													
3	3 Компот из сухофруктов		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,8	
	Салат из свежих огурц		100	1,2	4	2,7	53	0,03	14,1	0,03	0,05	135	46	13	0,5	
4	4 Хлеб пшен		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	

44,39 43,8 217,39 1652 0,82 20,3 39,1 1,37 486 1005 196 134,5

День: седьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		грамм	выход	белки	жиры	углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
1	Каша геркулесовая		200	5,1	8,8	35,2	206	0,12			0,03	142	156	14	1,7
	Крупа геркулес	40													
	Молоко	120													
	Сахар	10													
	масло сливочное	15													
2	Творог со сметанной		200	18,7	17,7	36	556	0,1	1	0,3	0,44	328	336	24	0,8
	Творог	110													
	Сметана	40													
	Сахар	15													
3	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,8	66	50	12	0,8
	молоко	50													
	Чай	1													
ОБЕД															
1	Суп картофельный		250	9,15	2,5	20,8	251	0,11	8,25	0	0,075	36,5	201	30	1
с макаронными изд															
	Картофель	100													
	Макароны	20													
	Морковь	1													
	Лук репчат	5													
	масло сливочное	5													
	Мясо говядины	30													
2	Макароны отварные		200	6,8	10,4	38,8	280	0,08	3,8	0	0,02	18	54	10	1,4
с томатом															
	Макароны	50													
	томат паста	10													
	Маслт слив	5													
3	Котлеты домаш		100	18,6	12,9	9,3	245	0,18	0,1		0,12	17	109	21	1,3
	Фарш говяж	100													
	Лук репчат	10													
4	Салат зел огур помид		100	1,1	4,1	3	54	0,04	10,1	0,03	0,06	248	40	21	0,6
	Салат	26													
	Помидоры	25													
	Огурцы	30													
	Сметана	20													
5	Сок натур яблоч		200		18,2	40	76	0,02	4		0,2	14	0,6	14	
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6

63,15 76,4 213,8 1819 0,72 27,9 0,33 1,755 876 971 154 8,2

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				мин. вещества				мг.
		грамм	ход г	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
1	Каша пшенная		200	8,8	8,8	50,2	320	0,22			0,02	134	176	64	0,4	
	Крупа пшено	40														
	Молоко	150														
	Сахар	10														
	масло сливочное	15														
2	Бутерброд с сыром		30/15	6	9,7	15	174	0,06	0,2	0,17	0,09	165	113	17	0,9	
	Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6		0,08	66	50	12	0,8	
	Чай	12														
Об	Молоко	50														
	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6	
ОБЕД																
1	Суп рыбный		250	8	2,4	25,2	147	0,12	10	0,28	0,08	39	191	29	1	
	рыба	50														
	Картофель	175														
	Лук	10														
	масло сливочное	3														
	Петрушка	3														
2	Капуста тушенная с мясом		250	21,2	17,2	55,8	439	0,17	44,2		0,24	168	270	68,5	4	
	Мяса	30														
	Капуста	200														
	Морковь	5														
	Лук	10														
	Масло раст	15														
3	Винегрет овощной		100	1,4	2,6	7,2	108	0,04	15,2	0,2	0,05	138	35	18	0,8	
	Картофель	20														
	Свекла	15														
	Морковь	10														
	Огурец сол	15														
	Лук	15														
	Капуста кваш	15														
4	Компот из чернослив		200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	6	0,8	
	Чернослив	15														
	сахар	20														
5	хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,5	69	0,05	0,06			0,01	6,9	25	9,9	
				52	42,7	228,7	1538	0,77	70,3	0,65	0,59	740	889	249	19,2	

День:девятый
Неделя:вторая
Сезон:осенний-зимний
Возрастная категория: с 11 лет и старше

Эп.	№	Наименование блюда	Масса порции	Пищ. вещ-ва (г)				КБЖД	Витамины (мг)				Минеральные вещ-ва											
				выход гр.	белка	жиры	углеы.		В1	С	А	В2	Ca	Ca	Mg	P								
Завтрак																								
257	1	Каша рисовая	200	4,8	7	48	278	0,04			0,02	120	302	32	0,01									
		крупa рис	40																					
		молоко	150																					
		сахар	10																					
		масло сливочное	15																					
		соль	1																					
111	2	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82		0,02	0,6	0,08	66	50	12	0,8									
		чай	1																					
		молоко	50																					
1	3	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15	153	0,05			0,02	8	27	10	0,6									
		Хлеб пшеничный	30																					
		масло сливочное	10																					
		ОБЕД																						
76	1	Борщ	250	8,5	2,95	23,1	215	0,25	11		0,07	157	300	29	1,25									
		капуста свежая	100																					
		Свекла	40																					
		Картофель	100																					
		морковь	10																					
		Говядина(мясо)	35																					
		Лук	10																					
		Масло сливч	2,5																					
54	2	Макароньы отвар с том	200	6,8	10,4	48,8	260	0,18	3,8	0,3	0,02	18	54	10	1,4									
		соль	1																					
		Макароньы	50																					
		Об Томат паста	10																					
		Масло слив	10																					
68		Говядина(мясо)	80	100	25,8	16,8	350	0,05			0,16	30	284	31	1,5									
		лук	10																					
		Масло растительное	5																					
		соль	1																					
		Морковь	15																					
63	3	Салат из овощей	100	1,5	4,1	4,2	6	0,14	8,2	0,23	0,06	242	42	19	0,06									
		Морковь	16																					
		Помидоры	25																					
		Огурцы	25																					
		капуста свежая	15																					
		Сметана	20																					
33	4	Компот из сухоф	200	0,6		30,1	130	0,04			0,02	24	22	16	0,08									
		Сухофрукты	50																					
		Сахар	20																					
	5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,5	69	0,05			0,01	6,9	25	9,9	0,6									
				54,1	52,25	199,9	1563	0,8	23	1,13	0,46	672	1106	169	6,37									

День: десятый
 Неделя: вторая
 Сезон: осенний-зимний
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

№	Наимен. блюдо	Масса порц.		Пищ. вещ. (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещ. (мг)			
		гр.	вых.	белки	жиры	углев.		В1	С	А	В2	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак															
1	Молочный суп с рис		250	4,5		49	200	0,055	0,8	0,03	0,17			22,5	0,25
	Рис	15			4,6								145	329	
	молоко	125													
	масло слив.	2													
	сахар	12													
	Вода	137													
2	Чай с сахаром		200	0,2		14	54							6	0,08
	Чай	1											12	8	
	Сахар	15													
3	Хлеб пшеничный		30	2,3		14,5	69	0,05			0,01			9,9	0,6
4	Яйцо вареное	1	40	5,1	0,2	0,3	63	0,03		0,1	0,2	6,9	25	5	1
					4,6								22	77	
Обед															
1	Суп с бобовыми		250	8,8		32,45	217	0,1	8,05		0,07			30,5	0,92
	морковь	10			2,8								140	293	
	соль	5													
	масло слив.	2,5													
	Петрушка	2,5													
	мясо	50													
	Лук	10													
	фасоль	20													
	картофель	50													
2	Картоф пюр с гуляш		200	4		26	286	0,18	7		0,14			38	1,4
	Картофель	170			7								152	106	
	масло слив.	7													
	Молоко	30													
	Говядина	80	100	25,8			350	0,05			0,16			21	1,5
3	Хлеб пшеничный		30	2,3	16,8	14,5	69	0,05			0,01	30	284	9,9	0,6
4	Кисель из свежих		200		0,2	26,8	106		1,8			6,9	25	2	0,2
5	Салат зеленый из огур		100	1,5		2,6	54	0,03	7,1	0,03	0,06	12	6	23	0,5
	Салат	41			4,1							157	42		
	Огурцы	40													
	Сметана	20													
				54,5	40,3	180,15	1468	0,545	24,75	0,16	0,82	683,8	1195	192,8	7,05

Дни	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическое значение (ккал.)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)				
	Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe				
1	43,3	49,75	216,55	1499	0,89	48,6	0,49	0,505	873	1143	170	6,65				
2	59	47,9	139,6	1358	0,6	13,8	0,5	0,69	494	667	137	7,85				
3	63,55	70,55	213,4	1908	1,14	25	0,33	0,86	658	1085	194	13,45				
4	36,75	15,75	202,15	1468	0,67	31,7	0,4	0,61	522	1161	205	10,9				
5	58,95	53,35	229,75	1688	1,2	18,8	0,49	0,66	13747	932	195	11,5				
6	44,39	43,8	217,39	1652	0,82	20,3	39,1	1,37	486	1005	196	134,5				
7	63,15	76,4	213,8	1819	0,72	27,9	0,33	1,755	876	971	154	8,2				
8	52	42,7	228,7	1538	0,77	70,3	0,65	0,59	740	889	249	19,2				
9	54,1	52,25	199,9	1563	0,8	23	1,13	0,46	672	1106	169	6,37				
10	54,5	40,3	180,15	1468	0,545	24,75	0,16	0,82	683,8	1195	192,8	7,05				

I

I

I

I

Дни	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг.)						Минеральные вещества (мг.)					
	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	В2	Са	Р	Мг	Fe				
1	43,3	49,75	216,55	1499	0,89	48,6	0,49	0,505	873	1143	170	6,65				
2	59	47,9	139,6	1358	0,6	13,8	0,5	0,69	454	667	137	7,85				
3	63,55	70,55	213,4	1908	1,14	25	0,33	0,86	658	1085	194	13,45				
4	36,75	15,75	202,15	1468	0,67	31,7	0,4	0,61	522	1161	205	10,9				
5	58,95	53,35	229,75	1588	1,2	18,8	0,49	0,66	13747	932	195	11,5				
6	44,39	43,8	217,39	1652	0,82	20,3	39,1	1,37	486	1005	196	134,5				
7	63,15	76,4	213,8	1819	0,72	27,9	0,33	1,755	876	971	154	8,2				
8	52	42,7	228,7	1538	0,77	70,3	0,65	0,59	740	889	249	19,2				
9	54,1	52,25	199,9	1563	0,8	23	1,13	0,46	672	1106	169	6,37				
10	54,5	40,3	180,15	1468	0,545	24,75	0,16	0,82	683,8	1195	192,8	7,05				

1 1 1 1