Согласовано:
Главный государственный санитарный врач в Калачеевском, Петропавловском, Воробьевском районах
_____ *Н.Ф.Золотцева*
"__"_____ 2014 г.

Утверждаю:
Руководитель отдела по образованию администрации Калачеевского муниципального района
_____Г.И.Крамина
"25" _____2014 г.

Единое примерное 10-ти дневное меню для учащихся группы продленного дня Калачеевского муниципального района на 2014-2015 учебный год.

День 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Салат из белок. капусты	*100*	0,8	2,5	5	45	22,7	0.1	0	26,5	9,9	0,33	0,1	0,2	107	№62
	Каша гречневая	*100*	3,9	3,7	29,2	158	2,1	0.1	0,1	8,76	83,41	2,81	0,1	0,6	96	№463
	Суп картофельный	*250*	2,5	3	19,9	120	24	0,1	0,13	34,1	31,1	1,78	0	0	76,5	№131
	Котлеты куриные	50	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Хлеб пшеничный	*30*	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Сок фруктовтый	*200*	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
Полдник	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
Итого			**19,29**	**22,41**	**118,23**	**740,7**	**62,3**	**0,6**	**0,51**	**476,16**	**207,61**	**8,62**	**0,42**	**4,3**	**755,8**	

День 2	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Лапша по домашнему	*250*	2,9	2,8	17,9	110	6,6	0,06	0,08	15,1	20,93	0,86	12,87	0,17	58.03	*№140*
	Куры отварные	75	29	25	0,7	284	2	0,1	0	21,7	29,4	2,01	0	0,54	156	№439
	Рис отварной	*100*	2,5	3,7	25,7	152,5	0	0	0,1	3,4	18	0,37	0	0,2	63	*№465*
	Икра морковная	50	1,2	3,7	6,6	66	3,4	0,05	0	27,2	19,3	0,4	0,05	0,2	26.5	№75
	Хлеб пшеничный	*30*	1,6	0.5	10,7	54.6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Полдник	Компот из смеси сухофрукт.	*200*	1,4	0.1	49,2	205,4	5,4	0.1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	*№588*
Итого			**38,6**	**35,8**	**110,8**	**872,5**	**17,4**	**0,31**	**0,28**	**121,4**	**103,63**	**4,54**	**13,02**	**1,71**	**351,53**	

День 3	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит.Р	№ рецептуры
Обед	Огурцы свежии	30	0,14	0	0.38	2,2	1,4	0	0	5,1	2,8	0,1	0	0	9	
	Щи из свеж капус с карт	250	2,29	5,23	10,55	104,2	38,1	0	0	45,1	26,9	0,86	0	0	0	№120
	Вермишель отварная	100	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469
	Колбаса в/с отвариря	50	2	1,9	0	25,1	0,7	0	0	14,5	4,3	0,2	0	0,1	43,2	
	Хлеб пшеничный	*30*	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0.1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Кисель	200	0	0	25,3	97	5,3	0,2	0,1	25	4	0,6	0	0	6	№591
Полдник	Йогурт	*200*	6,9	8	9,9	148,8	14,4	0,32	0	227	57,6	2,9	0,2	2,6	8	
	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Пряник	40	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
Итого			**23,33**	**26,33**	**101,93**	**729,5**	**63,4**	**0,82**	**0,38**	**580,9**	**159,1**	**6,28**	**0,32**	**5,3**	**359,2**	

День 4	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит.Р	№ рецептуры
Обед	Суп карт с бобовыми	250	6,12	5,58	23,2	171,35	15,2	0	0	34,8	39,7	2,19	0	0	0	№138
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Рыба тушенная в томате с овощами	75	20,02	9,5	4,6	184	1,03	0,11	0,12	22,98	31,53	0,8	14,65	1,65	138,99	№374
	Хлеб пшеничный	*30*	1.6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Полдник	Банан	100	1	1	2,36	112,8	14,4	0	0	128	0	2,6	0	1,8	157,8	
Итого			**32,94**	**23,58**	**73,16**	**727,75**	**75,13**	**0,24**	**0,36**	**264,91**	**140,39**	**8,3**	**14,75**	**4,26**	**502,43**	

День 5	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Суп рисовый	250	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Икра свекольная	50	4,2	11,5	19,7	199	10,96	0,06	0,06	45,88	31,63	1,02	14,87	4,31	58,49	№215
	Котлеты куриные	50	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Каша пшеничная	100	4,62	3,42	25,32	152,6	0	0,04	0,12	0,42	0,01	1,77	0	0	105,1	№469
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Кисло молочный напиток	*200*	6,4	6,4	8	105,6	1,6	0,2	0,2	256	30,4	1	0,4	2,4	240	
Полдник	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
Итого			**18,51**	**27,03**	**79,65**	**630,3**	**14,06**	**0,3**	**0,48**	**324,1**	**89,24**	**4,77**	**15,27**	**7,31**	**518,89**	

День 6	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Лапша по домашнему	*250*	2,9	2,8	17,9	110	6,6	0,06	0,08	15,1	20,93	0,86	12,87	0,17	58,03	*№140*
	Куры отварные	75	29	25	0,7	284	2	0,1	0	21,7	29,4	2,01	0	0,54	156	№439
	Рис отварной	*100*	2,5	3,7	25,7	152,5	0	0	0,1	3,4	18	0,37	0	0,2	63	*№465*
	Икра морковная	50	1,2	3,7	6,6	66	3,4	0,05	0	27,2	19,3	0,4	0,05	0,2	26,5	№75
	Хлеб пшеничный	*30*	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Компот из смеси сухофрукт.	*200*	1,4	0,1	49,2	205,4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	*№588*
Полдник	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
Итого			**45,4**	**43,3**	**130,3**	**1031,1**	**20,9**	**0,61**	**0,36**	**370,4**	**137,63**	**5,26**	**13,14**	**3,21**	**558,53**	

День 7	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Щи из свеж капус с карт	250	2,29	5,23	10,55	104,2	38,1	0	0	45,1	26,9	0,86	0	0	0	№120
	Вермишель отварная	100	3,6	3,2	25,6	139	0	0	0,1	3,2	17,5	0,4	0	0,5	42	№469
	Сардинька	50	4,5	1,2	29,2	140	0	0,1	0	5,4	4,8	0,4	0	0,2	78	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Огурцы свежии	30	0,14	0	0,38	2,2	1,4	0	0	5,1	2,8	0,1	0	0	9	
Полдник	Сок фруктовтый	*200*	2	0	18	86	8,5	0	0,1	136	22	1,5	0,1	1,4	154	
Итого			**14,13**	**10,13**	**94,43**	**526**	**48**	**0,1**	**0,3**	**206,8**	**86**	**2,86**	**0,1**	**2,7**	**327**	

День 8	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Вит. С, мг	Вит.В2, мг	Вит.В1, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	Вит. А	Вит.Е	Вит. Р	№ рецептуры
Обед	Суп карт с бобовыми	250	6,12	5,58	23,2	171,35	15,2	0	0	34,8	39,7	2,19	0	0	0	№138
	Винегрет	80	1,1	1,9	6,1	46	10,15	0,03	0,04	20,63	14,56	0,61	0	0,11	32,34	№71
	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	26,2	159	34,35	0,1	0,1	46,5	42,6	1,6	0,1	0,1	129,3	№472
	Рыба тушенная в томате с овощами	75	20,02	9,5	4,6	184	1,03	0,11	0,12	22,98	31,53	0,8	14,65	1,65	138,99	№374
	Хлеб пшеничный	*30*	1,6	0,5	10,7	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Йогурт	200	6,9	8	9,9	148,8	14,4	0,32	0	227	57,6	2,9	0,2	2,6	8	
Полдник	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Пряник	40	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	

Итого			45,64	38,08	100,2	922,35	78,63	0,86	0,44	612,91	231,99	9,32	15,07	6,56	559,63	
День9	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Обед	Суп рисовый	250	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Котлеты куриные	50	1,69	5,21	15,93	118,5	1,5	0	0	9,8	15,2	0,98	0	0	71,3	№463
	Салат из белок. Капусты	*100*	0,8	2,5	5	45	22,7	0,1	0	26,5	9,9	0,33	0,1	0,2	107	№62
	Каша гречневая	*100*	3,9	3,7	29,2	158	2,1	0,1	0,1	8,76	83,41	2,81	0,1	0,6	96	№463
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,3	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
Полдник	Компот из смеси сухофрукт.	*200*	1,4	0,1	49,2	205.4	5,4	0,1	0	42	4	0,4	0,1	0	4	*№588*
	Банан	*200*	1	1	2,36	112,8	14,4	0	0	128	0	2,6	0	1,8	157,8	
Итого			**12,08**	**18,22**	**127,92**	**812,8**	**47,6**	**0,3**	**0,2**	**236,86**	**139,71**	**8,1**	**0,3**	**3,2**	**551,4**	
День 10	**Наименование блюда**	**Выход, г**	**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Эн/ц, ккал**	**Вит. С, мг**	**Вит.В2, мг**	**Вит.В1, мг**	**Са, мг**	**Mg, мг**	**Fe, мг**	**Вит. А**	**Вит.Е**	**Вит. Р**	**№ рецептуры**
Обед	Суп с макарон. изделиями	250	3,36	3,02	25,27	144,6	21,9	0	0	21,6	31	1,24	0	0	28,7	№139
	Плов	150	31,15	35,32	54,85	614,1	4,2	0,14	0,08	44	72,5	2,61	42,84	0	254,99	№23
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	1,38	0,04	0,03	16,56	22,75	0,44	0	2,04	32,99	№71
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,5	10,3	54,6	0	0	0,1	12	12	0,5	0	0,6	44	
	Какао с молоком	200	3,9	4,1	25,9	151,4	0,6	0	0	124,4	14	0,16	0	0	45	№642
	Оладьи со сгущенкой	75/10	16,2	14,2	83,6	528	0,23	0,25	0,11	206,95	34,28	1,23	42,1	10,94	214,89	№280
Полдник	Молоко детское	200	5,6	6,4	9,4	117,6	2,6	0,3	0,08	240	28	0,12	0,02	1,4	180	
	Печенье	20	1,2	1,1	10,1	41	0,9	0	0	9	6	0,6	0,1	0,1	27	
Итого			**63,81**	**68,24**	**231,02**	**1731,3**	**31,81**	**0,73**	**0,4**	**674,51**	**220,53**	**6,4**	**85,06**	**15,08**	**827,57**	
			Белки.г	**Жиры,г**	**Углеводы ,г**	**Эн/ц ккал**	**Вит.С, мг**	**вит.В , мг**	**Вит.В1 мг**	**Са, мг**	**Mg,мг**	**Fe,мг**	**Вит. А**	**вит.Е**	**Вит.Р**	
Всего			**313,73**	**313,1**	**1167,6**	**8724,3**	**459,23**	**4,87**	**3,71**	**3869**	**1516**	**64,5**	**157,5**	**53,63**	**5312**	