



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

25.08.2020 № 571

г. Грязовец

Об утверждении 10-дневного
меню обедов и полдников для
групп продленного дня в
общеобразовательных
учреждениях Грязовецкого
муниципального района

С целью предоставления качественного питания обучающихся посещающих группы продленного дня в общеобразовательных учреждениях Грязовецкого муниципального района в соответствии с рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное меню обедов и полдников для групп продленного дня в общеобразовательных учреждениях Грязовецкого муниципального района (Приложение 1).

Начальник Управления образования



Т.А. Патракеева

СОГЛАСОВАНО
Представитель Управления
Роспотребнадзора по
Вологодской области
В.А. Денисов
29.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
образования Грязовецкого
муниципального района
Т.А. Патракеева
25 августа 2020 г.
(приказ Управления образования
Грязовецкого муниципального
района от 25.08.2020 №571)

Меню обедов и полдников для групп продленного дня в общеобразовательных учреждениях
Грязовецкого муниципального района (7-11 лет)

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Pe	
1 НЕДЕЛЯ ОБЕДЫ														
Понедельник														
Салат из свежих овощей с р/м	60	1,31	4,16	12,11	54,0	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52	
Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	125,0	0,06	10	-	-	49,25	22,5	26,5	0,78	
Биточки (птица)	80	9,7	10,78	10,8	265,0	0,07	23,33	29,5	-	139	225	50,5	41,67	
Овощное рагу	150	2,53	5,7	12,29	85,0	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	87,0	0,02	1,16	17,25	-	16,84	18,98	6	0,27	
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,05	-	-	0,37	9,2	42,4	10	1,24	
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,04	-	-	0,36	9,6	45,2	11	1,25	
Итого	790	24,6	25,03	101,0	696,0	0,32	58,92	46,75	4,99	278,89	416,81	127,5	46,48	
Вторник														
Огурцы соленные в нарезке	60	0,67	6,09	1,81	52,0	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	12,75	134,3	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8	
Рыба припущенная	80	14	5,7	-	97,3	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Картофель отварной	150	3	4,6	23,7	215,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
(запеченный)															
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	2,08	27,5	106,2	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
Хлеб пшеничный	20	3,1	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,05	-	-	0,34	9,6	42,2	11	1,25		
Итого	800	25,0	24,21	100,0	686,1	0,556	30,23	56,26	2,55	262,52	636,98	131,69	9		
Среды															
Огурец свежий	60	0,93	4,13	2,87	0,25	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2		
Суп рисовый с картофелем	250	1,97	2,71	15,11	123,14	0,05	20,5	0	0,8	65	185	25	0,8		
Бефстроганов	80	9,67	9,87	2,27	256,3	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25		
Макаронные изделия отварные	150	5,1	6,5	28,5	154,3	0,15	24	0,019	0	12,8	61,7	25,1	1,3		
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	1,4	0,27	17,2	124,3	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46	33	0,96		
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,12	0	0,018	0	15,2	67	13,2	0,9		
Итого	790	24,47	24,32	100,2	738,3	0,57	54,23	56,29	2,2	184,22	603,98	158,89	7,65		
Четверг															
Помидор свежий в нарезке	60	1,11	6,18	4,62	2,36	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		
Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,13	157,2	0,03	0	0	1	33	223	23	0,5		
Плов из птицы	200	16,55	10,47	30,73	269,3	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3		
Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	136,2	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34		
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24		
Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9		
Итого	760	25,02	24,63	100,6	645,1	0,56	22,1	0,01	6,54	99,21	443,12	69,62	9,11		
Пятница															
Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,72	1,41	16,71	36,2	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83		

[illegible]

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe	
Огурец свежий	60	0,67	6,09	1,81	2,69	0,09	20,3	-	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	
Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	135,8	0,03	0	0	1	33	223	23	0,5	
Котлеты (мясо)	80	9,87	8,33	8,8	269,5	0,13	1,13	56,25	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25	
Макаронные изделия	150	6,1	7,5	26,5	135,4	0,06	-	-	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	125,1	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6	
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6	
Итого	790	25,17	25,77	100,7	748,5	0,53	21,92	56,26	8,72	153,62	676,6	141,31	7,77	
Четверг														
Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	1,11	6,18	4,62	2,65	0,06	7,8	0	0	8,4	3,6	0	0,2	
Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	15,75	154,3	0,15	15,2	75	2,8	105	278	70	20	
Жаркое по-домашнему	200	16,92	13,08	18,26	368,2	0,07	23,33	29,5	-	139,5	225	50,5	41,67	
Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	0,16	0,08	27,5	135,6	0,02	0,49	0,01	0	0,03	83,1	11,4	0,6	
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,16	0	0	1,2	14,4	63,2	19,2	1,6	
Итого	770	25,42	25,08	100,4	740,8	0,5	46,82	104,51	4,36	268,13	695,3	161,1	62,31	
Пятница														
Салат из моркови с яблоками с р/м	60	1,72	1,41	16,71	2,15	0,02	24,43	-	2,31	43	28,32	16	0,52	
Суп рыбный	250	2,45	8,28	13,13	135	0,5	2,25	17,5	0,25	40	220	17,5	0,8	
Котлета рубленая (мясо или птицы), запеченная с соусом молочным	100	6,16	10,88	10,8	214,7	0,06	0	0,02	0,025	7,9	146,5	15,8	2,2	
Каша гречневая разсыпчатая	150	8,9	4,1	19,84	187,2	0,026	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,1	2,3	
Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,4	0,27	7,2	123,5	0,03	1	-	1	40,48	36,6	26,2	0,86	
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	14,49	50,0	0,18	0	0	1,4	4,7	15,7	15,7	3,9	
Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	30,0	0,03	1,47	-	-	158,67	132	29,33	2,4	
Итого	810	25,03	25,78	101,9	742,6	0,846	29,15	17,53	4,9	318,05	698,62	120,63	12,98	

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Pe		
1 НЕДЕЛЯ ПОЛДНИКИ															
Понедельник															
Сосиска в/т	50/50	14,16	9,88	10,8	194,3	0,08	1,0	20,0	1,20	14,74	219,3	26,88	3,34		
Чай сладкий с лимоном	200/7	0,53	-	9,47	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
Итого	307,0	14,69	9,88	20,27	235,9	0,08	3,13	20	1,2	30,07	242,5	39,15	5,47		
Вторник															
Булочка с повидлом	100	11,77	6,56	2,3	192,6	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,7	1,30		
Чай сладкий с яблоком	200/10	0,53	-	9,47	41,6	0,01	0,14	52,0	0,10	176,0	100,0	7,00	0,20		
Итого	310,0	12,3	6,56	11,77	234,2	0,41	2,04	123,6	0,5	268,3	228	33,7	1,5		
Среда															
Лепешка с яйцом	100	8,9	4,1	19,84	193,0	0,03	-	27,0	0,6	2,61	61,50	19,01	0,53		
Чай с апельсином	200/10	0,53	-	9,87	41,6	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13		
Итого	310	9,43	4,1	29,71	234,6	0,03	0,27	27	0,6	16,21	83,63	30,74	2,66		
Четверг															
Оладьи со стуженым молоком	150/20	14,58	16,48	12,92	193,2	0,16	6,14	0,087	1,14	69,03	173,0	26,13	0,98		
Чай сладкий с яблоком	200/10	0,53	-	9,47	41,6	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3		
Итого	307	15,11	16,48	22,39	234,8	0,41	6,14	0,099	1,15	92,33	292,5	26,22	3,28		
Пятница															
Котлета в/т	50/50	14,16	9,88	10,8	191,9	0,03	1,96	17,32	0,01	17,84	5,6	6,2	1,07		
Чай сладкий	200/7	0,53	-	9,47	41,6	0,5	0,0	14,1	0,5	5,3	22,4	4,9	0,9		
Итого	307	14,69	9,88	20,27	233,5	0,53	1,96	31,42	0,51	23,14	28	11,1	1,97		
2 НЕДЕЛЯ ПОЛДНИКИ															
Понедельник															
Пирожок с капустой	100	11,77	6,56	2,3	187,6	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,7	1,30		
Чай сладкий с яблоком	200/10	0,53	-	9,87	41,6	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09	2,3		
Итого	330	12,3	6,56	12,17	229,2	0,65	1,9	71,612	0,41	115,6	247,5	26,79	3,6		
Вторник															
Оладьи со стуженым молоком	150/20	14,58	16,48	12,92	193,2	0,16	6,14	0,087	1,14	69,03	173	26,13	0,98		
Чай сладкий с лимоном	200/7	0,53	-	9,87	41,6	0,15	7,1	0,082	1,17	10,2	193,2	30,1	1,86		
Итого	437,0	15,11	16,48	22,79	234,8	0,31	13,24	0,169	2,31	79,23	366,2	56,23	2,84		
Среда															
Ватрушка с творогом	100	7,10	7,5	25,5	194,5	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86		
Чай сладкий с яблоком	200/10	0,53	-	9,47	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13		
Итого	350	10,79	7,9	49,46	236,1	1,2	5,88	33,15	0,51	62,78	142,55	48,97	4,23		

Наименование блюда	Выход (вес) порции (мл или гр.)	Пищевая ценность			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Четверг														
Пицца «детская»	100	16,1	12,0	35,96	196,9	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,0	26,70		1,30
Чай сладкий с лимоном	200	0,53	-	9,47	41,6	0,25	0	0,012	0,01	23,3	119,5	0,09		2,3
Итого	400	16,63	12	45,43	238,5	0,65	1,9	71,612	0,41	115,6	247,5	26,79		3,6
Пятница														
Пирожок с яблоком	100	7,10	7,5	25,5	192,91	0,206	0	0,01	0,01	23,3	119,5	0,1		2,3
Чай с яблоком	200/10	0,53	-	9,87	41,6	0,5	0,1	14,1	0,5	5,3	22,4	4,9		0,9
Итого	310	7,63	7,5	35,37	234,51	0,706	0,1	14,11	0,51	28,6	141,9	5		3,2