

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Орловской области в г.
Мценске


Г.Н. Бесов
« 28 » _____ 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения-



Г.А. Жилищев
« 28 » августа 2020 года

Примерное 10-дневное меню питания учащихся Корсаковского района

Завтраки

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

с 7-11 лет

Время приема пищи - 10.00

Составлено на основе:

1. Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. -544с.)
2. Методических рекомендаций №0100/8605-07-34 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»
3. Методических рекомендаций № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 – 11 и 11 – 18 лет» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007).
4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздрава России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).
5. Методических рекомендаций МР№ 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
День 1 (понедельник)														
306	Горошек консервированный	50	1.55	0.10	3.25	20.10	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32
309	Макароны отварные с маслом	150	5.10	7.5	28.5	184.9	0.06	-	-	1.95	12.0	34.50	7.50	0.75
295	Котлета куриная	100	15.2	13.6	13.5	189.76	0.08	0.20	20.0	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	62	-	2.13	-	-	15.33	23.20	12.27	2.13
386	Йогурт	125	5.13	1.88	7.38	63,87	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.7	17.50	0.13
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Всего за день		31.03	22.71	110.33	609.57	0.3	6.53	20.0	3.31	217.7	349.8	927.6	6.98
						1:1:4								
День 2 (вторник)														
52	Салат из свеклы	60	1.41	6.01	82.6	55.68	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32
312	Картофельное пюре	150	3.08	2.33	19.13	109.73	1.16	3.75	33.2	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
230	Рыба жареная (минтай)	100	15.28	14.8	4.4	192.7	0.12	1.56	49.0	-	42.92	189.1	42.6	0.84
338	Бананы	100	1.13	0.38	15.35	74.16	0.02	7.50	-	0.15	6.0	21.25	31.50	0.45
389	Сок	200	1	0.20	20.20	86.6	0.02	4	-	0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Всего за день		33.91	30.97	174.13	608.57	1.477	13.74	132.2	1.03	503.9	650.4	154.1	4.98
						1:1:4								
День 3 (среда)														
182	Каша пшенная молочная	150	7.30	4.30	38.27	184.28	0.19	-	5.0	2.9	4.10	131.0 0	45.00	2.58
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	10.84	8.97	17.14	197	0.21	0.33	27.50	-	99.05	119.9	18.34	0.38
342	Компот из свежих яблок	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.8	-	0.40	11.80	10.40	3.20	0.34
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
	Всего за день		29.3	22.56	172.2	603.72	0.52	2.57	84.5	4.28	338.1	505.3	128.3	7.09
						1:1:4								
День 4 (четверг)														
45	Салат из св. капусты с маслом растительным	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
291	Плов из птицы	200	129.55	10.73	36.45	310.01	0.15	6.47	52	-	49.96	198.8	53.93	1.42
380	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	1.99	20.92	110.40	0.02	0.38	0.10	-	128.8	85.56	12.88	0.08
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Всего за день		149.28	23.8	139.23	604.23	0.35	32.27	86	3.19	295.5	505.6	140.3	6.52
						1:1:4								
День 5 (пятница)														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00	-	2.95	40.40	48.80	23.40	1.02
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	4.32	5.19	45.04	121.00	0.04	-	-	-	6.37	93.49	30.55	0.62
243	Сосиска отварная	80	10.09	28.27	0.5	126	0.16	-	36.36	-	33.63	147.2	18.18	1.64
382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	-	-	133.3	111.1	25.56	2.00
338	Апельсины свежие	100	0.96	0.21	8.68	49.43	0.04	64.29	-	0.21	36.43	24.64	13.93	0.32
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Всего за день		34.16	53.99	181.79	609.12	0.41	7.71	131.5	3.24	372.7	584.6	131.8	6.77
						1:1:4								
День 6 (понедельник)														
181	Каша манная молочная	200	6.02	4.05	33.37	134.13	0.04	0.36	32.70	0.10	132.6	109.7	17.06	0.26
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	10.84	8.97	17.14	197	0.21	0.33	27.50	-	99.05	119.9	18.34	0.38
338	Яблоки свежие	100	0.30	0.30	7.35	45.30	0.02	7.50	-	0.15	12.0	8.25	6.75	1.66
352	Кисель	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.00	80	-	0.18	8.20	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	5.3	8.32	14.82	46.5	0.12	-	-	-	11.2	59.9	9.2	0.77
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

	Всего за день		21.47	32.53	121.87	610.31	0.32	2.49	76.7	0.56	190.5	308.2	75.9	5.7
						1:1:4								
День 7 (вторник)														
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	82.6	92.8	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32
312	Картофельное пюре	180	3.08	2.33	19.13	146.30	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
260	Гуляш из мяса птицы	80	14.55	16.79	2.89	113.15	0.03	0.92	-	-	21.81	154.2	22.03	3.06
15	Сыр порциями	20	4.64	5.90	0.00	71.66	0.01	0.14	52.00	0.10	176.0	100.0	7.00	0.20
338	Апельсины свежие	100	0.96	0.21	8.68	49.43	0.04	64.29	-	0.21	36.43	24.64	13.93	0.32
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Всего за день		32.31	31.75	94.97	603.04	1.35	13.09	85.15	3.62	408.9	553.4	128.5	9.12
						1:1:4								
День 8 (среда)														
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16.00	0.52
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	4.32	5.19	45.04	158.42	0.04	-	-	-	6.37	93.49	30.55	0.62
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	0.05	3.73	5.82	-	39.07	162.2	48.53	0.85
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	23.56	96.04	0.01	1.80	-	0.40	11.80	10.40	3.20	0.34
6	Колбаса п/к	20	5.3	8.26	3.14	62	0.09	0.79	-	0.12	189.5	66.1	11.2	59.9
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	Всего за день		23.74	19.05	117.36	605.28	0.21	28.54	15.82	3.19	235.6	446.8	131.2	3.75
						1:1:4								
День 9 (четверг)														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	16.47	41.22	72.94	165.19	0.45	68.6	-	-	283.3	416.1	184.0	13.05
289	Рагу из птицы	200	12.81	11.72	15.2	222.71	0.09	11.7	21.0	-	28.59	138.1	36	1.83
380	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	1.99	20.92	110.40	0.02	0.38	0.10	-	128.8	85.56	12.88	0.08
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ПР	Хлеб пшеничный	30	5.3	8.32	14.82	43.2	0.12	-	-	-	11.2	59.9	9.2	0.77
	Всего за день		40.6	62.37	148.72	588.00	0.72	81.63	21.0	0.36	465.6	767.6	264.8	18.89

