

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


« 28 » августа 2020 года
П.Н. Бесов

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения-



Г.А. Гиммезис
« 28 » августа 2020 года

Примерное 10-дневное меню питания учащихся Корсаковского района Обеды

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:
с 7-11 лет
Время приема пищи - 13.00

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур 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 Минздравсоцразвития 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 Возраст с 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1 (понедельник)														
Обед														
45	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43.00	28.32	16.00	0.52
99	Суп из овощей	250	2.28	2.33	11.25	75.03	0.08	10.63	-	2.43	43.25	188.3	27.50	0.83
302	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.32	5.19	45.04	206.06	0.04	-	-	-	6.37	93.49	30.55	0.62
261	Печень, тушеная в соусе	100	13.50	9.20	8.60	171.20	0.19	12.70	5240	1.00	30.00	239.0	17.00	5.00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	196.38	0.02	0.80	-	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		27.99	23.94	159.75	832.49	0.43	48.56	5240	6.82	146.9	672.3	147.3	9.61
День 2 (вторник)														
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	100	0.86	5.22	7.87	81.90	0.05	6.95	-	2.49	21.19	33.98	24.00	1.32
87	Щи из свежей капусты	250	1.78	4.90	6.13	75.70	0.04	20.05	-	2.35	40.18	34.30	85.10	0.65
297	Фрикадельки из бройлеров - цыплят	100	14.32	19.86	8.1	238	0.04	2.12	60.4	-	53.26	90.76	15.32	1.1
143	Рагу из овощей	180	2.53	15.7	12.28	202.86	0.08	17.87	22.85	-	53.08	64.28	23.28	0.86
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.00	80.0	-	0.18	8.20	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		25,13	46,64	109,22	833,24	0,29	126,9	83,25	5,9	194,3	306,9	171,9	5,89
День 3 (среда)														
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.84	5.04	2.58	79,17	0.15	4.11	-	-	23.73	23.22	13.32	0.61

101	Суп картофельный с крупой	250	1.94	2.71	12.11	125.75	0.09	8.25	-	-	26.7	55.97	22.77	0.87
359	Жаркое по-домашнему	200	12.3	29.50	16.58	383	0.37	6.67	-	-	28.69	180.2	42.84	3.02
386	Кефир 3,2% жирности	200	5.8	5.00	8.00	100.0	0.08	1.4	40.00	-	240.0	180.0	28.0	0.2
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		20,72	38,21	106,11	823,5	0,69	99,03		1,06	105,8	343,0	103,1	6,46

День 4 (четверг)

Обед

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
119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	-	1.00	82.50	327.5	47.50	2.25
309	Макароны отварные с маслом	180	5.10	7.50	28.50	190,9	0.06	-	-	1.95	12.00	34.50	7.50	0.75
260	Гуляш из мяса птицы	100	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	-	-	21.81	154.2	22.03	3.06
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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		34,53	34,62	120,18	823,77	0,43	16,72		7,18	186,9	652,6	126,9	9,1

День 5 (пятница)

Обед

36	Салат картофельный с сельдью	100	0.84	5.04	2.58	112,7	0.15	4.11	-	-	23.73	23.22	13.32	0.61
96	Рассольник ленинградский	250	2.60	2.50	16.98	189,8	0.10	7.50	-	2.40	38.50	208.8	31.75	1.00
287	Голубцы с мясом и рисом	200	14.00	15.50	24.83	294.83	0.07	23.33	29.50	-	1395	225.0	50.50	41.67
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.00	80.0	-	0.18	8.20	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		23,08	24,0	119,23	832,11	0,4	114,94	29,5	3,46	1483,83	540,59	119,73	45,24

День 6 (понедельник)

Обед

73	икра из кабачков	50	5.04	6.69	0.64	87	0.03	70	2.5	-	21.2	81.7	10.3	0.41
98	Суп крестьянский с крупой	250	2.70	2.78	14.58	90.68	0.06	10.00	-	-	49.25	222.5	26.50	0.78
321	Капуста тушеная	200	5.80	16.00	44.28	344.32	0.08	43.20	-	2.20	151.6	89.25	42.90	3.45

261	Печень, тушенная в соусе	100	13.50	9.20	8.60	171.20	0.19	12.70	5240	1.00	30.00	239.0	17.00	5.00
376	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.47	40.00	-	0.27	-	-	13.60	22.13	11.73	2.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		32,97	35,51	116,65	822,9	0,44	136,2	5242	4,08	284,1	731,8	131,6	13,45
День 7 (вторник)														
Обед														
37	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1.36	7.94	8.51	110.90	0.05	7.18	-	-	24.72	39.23	19.44	0.7
119	Суп гороховый	250	7.50	3.25	17.25	128.25	0.15	1.00	-	1.00	82.50	327.5	47.50	2.25
297	Фрикадельки из бройлеров - цыплят	100	14.32	19.86	8.1	248	0.04	2.12	60.4	-	53.26	90.76	15.32	1.1
309	Макароны отварные	180	5.52	4.51	26.44	158.45	0.05	-	-	-	4.86	37.17	21.12	1.10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.16	0.30	47.26	96.38	0.02	0.80	-	0.20	5.84	46.00	33.00	0.96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		35,26	36,7	146,64	831,68	0,39	11,1	60,4	2,08	189,6	617,7	159,6	7,79
День 8 (среда)														
Обед														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0.84	5.04	2.58	89.10	0.15	4.11	-	-	23.73	23.22	13.32	0.61
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	1.83	4.90	11.75	107,94	0.05	10.30	-	2.40	34.45	53.03	26.20	1.18
295	Котлеты рубленые из птицы	100	15.20	13.60	13.50	237.20	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
144	Овощи тушеные	180	2.53	15.7	12.28	202.86	0.08	17.87	22.85	-	53.08	64.28	23.28	0.86
387	Напиток из лимонов	200	0.08	-	26.25	105.4	-	1.1	-	-	13.56	2.8	4.0	0.37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		25,88	40,08	105,44	832,2	0,44	33,58	42,85	3,66	187,2	316,5	116,0	6,9
День 9 (четверг)														
Обед														
76	Сельдь с луком	50	5.04	6.69	0.64	87	0.03	70	2.5	-	21.2	81.7	10.3	0.41
111	Суп с макаронными	250	2.98	2.83	15.70	120.13	0.04	0.05	-	0.33	34.50	203.3	15.75	0.55

	изделиями													
359	Жаркое по-домашнему	200	12.3	29.50	16.58	383	0.37	6.67	-	-	28.69	180.2	42.84	3.02
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0.00	80.0	-	0.18	8.20	6.42	0.96	0.08
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		25,96	39,98	107,76	824,91	0,52	156,7	2,5	1,39	110,9	548,8	93,05	5,74
День 10 (пятница)														
Обед														
63	Салат из моркови с курагой	100	1.52	5.22	7.87	85.30	0.05	6.95	-	2.49	21.19	33.98	24.00	1.32
96	Рассольник ленинградский	250	2.60	2.50	16.98	100.80	0.10	7.50	-	2.40	38.50	208.8	31.75	1.00
430	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21.19	15.56	41.25	369.81	1.50	75.00	-	1.13	90.38	264.4	70.13	3.00
386	Кефир 3,2% жирности	200	5.8	5.00	8.00	100.0	0.08	1.4	40.00	-	240.0	180.0	28.0	0.2
338	Бананы	100	0.30	0.30	7.35	86.38	0.02	7.50	-	0.15	12.0	8.25	6.75	1.66
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
	Итого на обед		31,21	24,42	152,44	831,99	1,75	90,25		7,1	174,3	630,4	182,1	7,96