

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Спешневская ООШ»

Е.В. Чебогарева

Пр. № 8/20

« 5 » 03.11.2022 года

**10-дневное меню питания обучающихся
МБОУ «Спешневская ООШ»
Корсаковского района
Завтраки**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

с 7-11 лет

Время приема пищи - 11.20

Составлено на основе:

1. Санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32.
2. 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.)
3. 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»
4. 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).
5. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздрава России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).
6. Методических рекомендаций МР№ 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
День 1 (понедельник)																	
45	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.55	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16.00	0.52			
309	Макароны отварные с маслом	200	5.10	7.5	28.5	242.28	0.06	-	-	1.95	12.0	34.50	7.50	0.75			
295	Котлета куриная	120	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			
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			
386	Апельсин	100	1.13	0.38	15.35	74.16	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.7	17.50	0.13			
	Всего за день	780	28,91	28,4	114,82	752,02	0.3	6.53	20.0	3.31	217.7	349.8	927.6	6.98			
День 2 (вторник)																	
52	Салат из белокочанной капусты	60	1.41	6.01	82.6	92.8	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32			
312	Картофельное пюре	200	3.08	2.33	19.13	131.18	1.16	3.75	33.2	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86			
230	Рыба жареная (минтай)	120	15.28	14.8	4.4	192.7	0.12	1.56	49.0	-	42.92	189.1	42.6	0.84			
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			
338	Йогурт	95	5	3.2	8.5	63.87	0.04	64.29	-	0.21	36.43	24.64	13.93	0.32			
	Всего за день	775	31,17	87,38	91,31	656,85	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	200	7.30	4.30	38.27	220.98	0.19	-	5.0	2.9	4.10	131.00	45.00	2.58			
219	Сырники из творога со сгущенкой	110	7.22	5.98	11.42	131,34	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
IP	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	46.5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
IP	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	43.2	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
338	Фрукты свежие	100	1.13	0.38	15.35	74.16	0.04	64.29	-	0.21	36.43	24.64	13.93	0.32
	Всего за день	670	21,41	11,54	127,68	612,22	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 яблоком	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	220	25,38	21,25	44,61	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	100.60	0.02	0.38	0.10	-	128.8	85.56	12.88	0.08
105	Хлеб пшеничный	35	1.27	11,30	7,70	137,5	0,04	0,00	0,05	0,05	10,40	34,50	8,9	0,46
IP	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
386	Сок	200	1	0.20	20,2	86,6	0.04	0.88	25.00	-	150.0	118.7	17.50	0.13
	Всего за день	785	34,16	41,22	120,71	775,33	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	200	4.32	5.19	45.04	121.00	0.04	-	-	-	6.37	93.49	30.55	0.62
295	Котлета куриная	120	15.2	13.6	13.5	189.76	0.08	0.20	20.0	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20
382	Чай	200	0.53	-	9.87	62	0.02	4	-	0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
IP	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
IP	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Йогурт	95	5	3,2	8,5	63,87	0.04	64.29	-	0.21	36.43	24.64	13.93	0.32
	Всего за день	775	30,45	29,03	115,99	624,21	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 со сгущенкой	110	7.22	5.98	11.42	131,34	0.21	0.33	27.50	-	99.05	119.9	18.34	0.38
377	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	62	0.00	80	-	0.18	8.20	6.42	0.96	0.28
IP	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
338	Фрукты свежие	100	0.30	0.30	7.35	45.30	0.02	7.50	-	0.15	12.0	8.25	6.75	1.66
	Всего за день	670	20,61	19,09	96,56	462,47	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 картофеля с зел горшком	100	1.41	6.01	82.6	92.8	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32
312	Макароны отварные	200	5,1	7,5	28,5	242,28	1.16	3.75	33.15	0.15	38.25	76.95	26.70	0.86
260	Гуляш из мяса птицы	120	14.55	16.79	2.89	221	0.03	0.92	-	-	21.81	154.2	22.03	3.06
389	Кофейный напиток на молоке	200	2.94	1.99	20.92	100.60	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
338	Сок	200	1	0.20	20.20	86.6	0.02	4	-	0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
	Всего за день	880	30,4	33,33	194,19	832,98	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 свеклы с яблоком	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	200	4.32	5.19	45.04	213,87	0.04	-	-	-	6.37	93.49	30.55	0.62
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	120	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
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 с маслом	40	1.27	11,30	7,70	137,5	0.04	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
386	Йогурт	95	5	3,2	8,5	63,87	0.09	0.79	-	0.12	189.5	66.1	11.2	59.9
	Всего за день	775	24,27	31,2	116,88		0,21	28,54	15,82	3,19	235,6	446,8	131,2	3,75
						1:1:4								

День 9 (четверг)

67	Салат из белокочанной капусты	100	1.62	6.20	8.90	97.88	0.10	13.00	-	2.95	40.40	48.80	23.40	1.02
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	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125,11	0.02	0.38	0.10	-	128.8	85.56	12.88	0.08
105	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.40	19.32	43.2	0,04	0,00	0,05	0,05	10,40	34,50	8,9	0,46
ПР	Хлеб ржаной	30	2.24	0.44	19.76	46.5	0.04	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24

386	Фрукт свежий апельсин	100	0,96	0,21	8,68	49,43	0,02	7,50	-	0,15	6,0	21,25	31,50	0,45
	Всего за день	680	24,57	19,64	97,86	584,83	0,72	81,63	21,0	0,36	465,6	767,6	264,8	18,89
						1:1:4								
						День 10 (пятница)								
						183,00	0,16			1,80	24,00	144,0	98,00	3,20
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20									
401	Оладьи со сгущенкой	160	11,6	11,48	71,29	153,22	0,23	0,63	27,50	-	127,8	186,7	49,91	2,29
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 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 с маслом	30..10	3,16	0,40	19,32	43,2	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
386	Фрукт свежий груша	120	0,96	0,38	15,38	70,88	0,09	0,79	-	0,12	189,5	66,1	11,2	59,9
	Всего за день	730	24,2	19,62	190,71	641,88	0,47	80,63	27,5	2,86	178,4	414,3	172,1	7,45
						1:1:4								