

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Спешневская ООШ»
Е.В. Чеботарева
Пр № 90-0
« 2022 года

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

Завтраки

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:
с 12 и старше
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 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).

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г 7-11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			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)															
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	
	Всего за день	680	27.28	28.02	99.47	677.86	0.3	6.53	20.0	3.31	217.7	349.8	927.6	6.98	
День 2 (вторник)															
45	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	
	Всего за день	640	26.17	24.18	165.41	593.60	1.477	13.74	132.2	1.03	503.9	650.4	154.1	4.98	
1:1:4															
День 3 (среда)															
182	Каша пшениная 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	
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	570	20.28	11.16	112.33	538.06	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	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
	Всего за день	585	35.05	30.16	113.13	593.43	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
376	Чай	200	0.53	-	9,87	62	0.02	4	-	0.20	14.0	14.0	8.0	2.80
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	680	27.07	25.83	116.39	560.34	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 стущенкой	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
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	570	19.17	10.87	93.74	417.70	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 горошком	100	1.41	6.01	82.6	92.8	0.017	6.65	-	-	35.46	40.63	20.69	1.32
309	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
380	Кофейный напиток на	200	2.94	1.99	20.92	100.60	0.02	0.38	0.10	-	128.8	85.56	12.88	0.08

