

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Воздвиженской
основной общеобразовательной школы



Е.С. Макурина

« 04 » августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОО Роспотребнадзора по
Ивановской области (г.Кинешма,
Кинешемском, Заволжском, Пучежском
и Юрьевском районах

Л.З.Окунева

« 06 » августа 2020 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ,
ПИЩЕВАЯ ЦЕПНОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**МКОУ Воздвиженской основной общеобразовательной школы
(ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ)**

2020 ГОД

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 Неделя. Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осень-зима														
Понедельник														
№ 438	Омлет с маслом сливочным	150\5	14.72	20.7	2.88	256.68	0,08	0,26	318.5 3	0.7 1	112.91	249	19,0 1	2.74
№958	Кофейный напиток	200	3,205	3,318	28,5	151,9	0,02		0,011		120,3	91,97	12,9 2	0,3
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44
	Йогурт в упаковке	100	3.59	3.67	23.74	109,5								
	Итого:		24.67 5	28.08 8	74.44	611.6	0,24	10.2 6	318.6 1	1.6 3	250,41	401.7 7	87.1 3	4.08
Вторник														
№42	Сыр порциями	30	6.94	8.85		105	0,015	0,21	78	0.1 5	264	150	10,5	0,3
№175	Каша пшенная с маслом сливочным	200\10	8.8	11.8	45.3	311.22	0.339	0.96	0.6		131.98	205	64.2	3.6
№442	Сок яблочный	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	7,0						1,4
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44
№847	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,1 5	12	8,25	6.75	1,65

	Итого:		20,21	21,45	83,17	589,04	0.424	15,67	78,6	0,82	417,18	398,05	94,65	7,39
Среда														
№ 1046	Оладьи со сгущенным молоком	150\20	13.357	12.635	79,081	471.15	0.184	1.047	0.037		186.47	225.68	58.086	1.983
№943	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,2	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,87
№ 424	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0.3	72,53	0,03	0,00	0,1		22	76,8	4,8	1,00
	Итого:		18,65	17.23	94.42	600.88	0.215	8,647	0,138	0,15	225,72	318,9	74,03	5,503
Четверг														
№71	Помидора свежая	60	0,672	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5			8.4	15.6	12	0.54
№679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	0.2				14.6	210	140	5.01
№536	Сосиска отварная	80	7,77	17,78	0,98	197,4					19.6		11.2	1,26
№442	Сок яблочный	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	7,0						1,4
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		21.512	22.50	73.62	581.98	0.286	17.5		0.52	51.8	260.4	176.4	8.65
Пятница														
№694	Пюре картофельное	150	3,85	4,65	7,86	123,5	0,14	3,2	33.15	0.15	54,7		26.7	0,7

№610	Котлета (полуфабрикат)	75	7,69	9,37	6,22	139,91								
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,39	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
№13	Салат из свежих огурцов	60	0,33	3,45	0,9	32,32	0,15	3,32		1,37	8,07	14,31	6,6	0,24
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		16,19	18,17	81,56	585,64	0,35	7,32	33,15	2,24	77,81	95,11	79,5	2,34

2 Неделя Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осень-зима

Понедельник

№536	Сосиска отварная	77	7,77	17,78	0,98	197,4					19,6		11,2	1,26
№175	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром молочная	160	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02		20		4,7	50,61	16,40	0,36
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
№442	Сок яблочный	200	1,01	0,1	11,2	46	0,01	7,0						1,4
	Банан	100	1,5	0,51	7,35	33,3	0,02	7,7		0,15	12	8,25	6,75	1,64
	Итого:		15,76	22,75	67,82	531,62	0,09	14,7	20,0	0,67	45,5	93,66	47,55	5,1

Вторник

№688	Макаронные изделия	150	5,2	6,15	31,68	296,85	0,06				6,32			1,08
№ 486	Рыба тушеная в томате с овощами	80	10,134	5,562	4,286	107,53	0,067	2,425	2,4		37,44	151,7	22,7	0,7

№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44
№41	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40	0.1	2.4	3		
№944	Чай с лимоном	178/15/7	0,3		15,3	59,4	0,002	2,9	0,001		8,1	9,8	5,2	0,9
	Итого:		18.89 4	19.31 2	70.71	623.02	0.169	5.32	42.40 1	0.6 2	63.46	199.3	41.1	3.12
Среда														
№469	Пудинг из творога	170	20.85	14,4	30,15	333,6	0,09	0,3	90	1,2	195	282	33	1,35
	Молоко сгущенное с сахаром 5%	35	1,42	1	11,4	58,84	0,01	0,2	5	0,0 2	63,4	45,8	6,8	0,04
№943	Чай с сахаром	200	0,2		15,04	57,2	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,87
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,5 2	9,2	34,8	13,2	0,44
№847	Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,1 5	12	8,25	6,75	1,65
	Итого:		25.93	16,31	76.21	576.4	0,161	8.1	95,00 1	1.8 9	284.85	379.1	64.1 5	4.35
Четверг														
№1768	Каша вязкая овсяная на молоке	200	6.1	4	36.96	208.24	0.22	2.08	32	0.8 6	221.6	315.4	79.6	2.1
№958	Кофейный напиток	200	3,205	3,318	28,5	151,9	0,02		0,011		120,3	91,97	12,9 2	0,3
№1522	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/13	7,73	13,3	28,2	267,853	0,23	0,53			409,4			1,75
	Итого:		17.03	20,61	65,46	627,993	0.47		32,01	0,8	751,3	407,3	92,5	4,15

			5					2.61	1	6		7	2	
Пятница														
№73	Икра из кабачков	50	0,5	2,42	2,69	34,63	0,02	3,25		1,19	49,21	27,83	8,63	0,34
№643	Птица тушеная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7	0,03	0,1	22	0,33	31,33	83	12,67	7,33
№694	Пюре картофельное	150	3,85	4,65	7,86	123,5	0,14	3,2			54,7			0,7
№868	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,39	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
№5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого:		20.17	16.34	80.03	582.74	0,25	7.35	22,00	2,24	150.28	191.63	67.5	9.77

ПРИМЕЧАНИЕ.

При разработке данного меню использована литература:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания.

Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2015.

- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд и химического состава продуктов питания и блюд: химический состав и пищевая ценность. Таблицы калорийности: белки, жиры, углеводы, минералы (макро и микро элементы), витамины. Программный центр Помощь образованию, г. Москва.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, 2015 год, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва.