

УТВЕРЖЕНО:

Директор

И.В. Золотых

(подпись)

Татьяна Александровна

(И.О.Ф.)

(подпись)

МП



Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 7-ми до 11-ти лет

на осенне-зимний период .

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1	День 1	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	4,65	6,60	27,15	199,55	0	0,09	0	0	113,59	0	4,08	0	30,13	19,63	0	0	0,12
			Какао с молоком	3,60	3,30	25,00	144	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
			Бутерброды с повидлом с маслом	2,62	4,22	32,36	170,18	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01	
		510	11,27	14,52	94,31	560,73	0,06	0,19	10,00	2,61	270,55	0,00	26,94	0,00	205,31	50,29	0,00	0,00	0,37	
		150	3,15	6,90	18,35	154	0,16	0,07	0	0	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0,08	
ОБЕД	Картофельное пюре	64,5/25,5	8,73	4,68	3,61	85,3	0,07	0,033	0	0,37	72,27	0,009	17,59	0	50,88	119,57	0,1	0	1,06	
		Рыба, тушеная в сметанном соусе	1,84	3,40	14,10	89,4	0,2	0,04	0	0,89	30,34	0	13,06	0	56,84	35,1	0	0	0,04	
		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	60	0,66	0,06	2,10	12	0,02	0,009	6	0,11	8,4	0,3	12	0	0	15,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры)	50	3,80	0,40	24,60	124,5	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02	
		Хлеб пшеничный	48	3,17	0,58	19,43	83,52	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
		Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Печенье	30	2,25	2,94	26,32	131,1	0	0,007	0	0	7,8	0	9	0	0	25,2	0	0	0	
		828	24,60	19,16	108,71	771,82	0,61	0,23	10,00	5,53	221,16	0,31	118,19	0,00	537,50	360,89	0,10	0,005	1,28	
		1338	35,87	33,68	203,02	1332,55	0,67	0,416	20	8,14	491,709	0,309	145,13	0	742,81	411,18	0,1	0,005	1,648	

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Белки	Жиры	Углеводы																
Неделя 1																					
День 2																					
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,35	7,10	31,85	212,7	267	0,06	0,7	0	121,99	0	0,42	0	0,12	0	0	0	0	0,09	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0	0,24	
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0	
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	23,92	17,53	76,36	527,36		0,23	1,00	1,08	0,65	577,50	0,04	26,82	0,00	219,40	163,80	0,019	0,00	0,40	
	ОБЕД	Макаронные изделия отварные с сыром	135/15	7,58	8,58	27,50	191,25	295	0,07	0,04	0	186,31	0,06	8,17	0	15	81,01	0	0	0	0,54
		Печень говяжья по-строгановски	90	9,72	11,30	5,52	169,28	398	0,26	0,9	0	42,55	0,94	15,17	0	33,44	264,63	0,012	0,036	0,48	
		Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	пром.изг.	0,01	0,012	3	0	13,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		Кисель из кураги	200	0,90	0,06	33,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,3	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
		Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	8,02	55,4	146/кл.172	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04
Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43	пром.изг.	0,04	0,03	50	0,3	40	0,01	13	0	151	23	0	0	0,04	
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02	
Хлеб ржаной		48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038	
ИТОГО ЗА ОБЕД		898	27,51	23,36	127,95	829,35		0,58	1,104	53	5,87	385,795	1,13	99,72	0	492,56	514,34	0,012	0,041	1,598	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	51,43	40,89	204,31	1356,71		0,812	2,104	54,08	6,52	963,295	1,166	126,54	0	711,96	678,14	0,031	0,041	2	

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 3																				
ЗАВТРАК																				
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,08	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0	0,4
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	2	0	0,006	0	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0	0
	Пудинг творожный запеченный	150	12,70	20,70	37,69	387	319	0,1	0,2	0	221,99	0,105	34,96	0,002	91,93	300,81	0	0	0	0
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	пром.изг.	0,06	0,03	38	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																				
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	7,85	39,08	213,05	237	0,3	0,07	0	20,21	0	1,02	0	0	0	0	0	0	0,31
	Котлеты мясные (говядина)	90	10,02	13,75	12,87	267,4	381	0,11	0,1	0	73,09	0	4,95	0	29,7	24,75	0,007	0	0	0,32
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76	128	0,04	0,02	0	53,56	0	16	0	75,1	32,64	0	0	0	0,36
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0	0
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	2,20	0,20	25,20	112	пром.изг.	0	0	0,2	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0	0,038
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	19	0	12	0	99	16	0	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ОБЕД																				
		898	30,39	30,19	143,75	973,63		0,67	0,282	6,5	232,525	0,036	80,01	0	354,13	187,7	0,025	0,005	0,005	1,108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																				
		1408	48,03	56,61	240,64	1655,27		0,85	0,598	44,5	576,635	0,171	128,36	0,002	581,89	505,51	0,025	0,005	0,005	1,518

Возрастная категория: Мл. школьники 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	29,30	182,05	268	0,06	0,07	0	121,21	0	6,98	0	13,22	34,65	0	0	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,005	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0	0,072
	Картофель отварной	590	20,29	26,1	83,93	637,25		0,182	0,355	1,08	488,14	0,036	52,34	0	273,93	247,36	0,019	0	0	0,444
	Птица отварная	150	2,85	6,15	19,05	142,5	173	0,18	0,06	0	16,8	0	24,15	0	213,48	86,13	0	0	0	0,09
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180/20	1,76	3,36	12,76	85,4	149/фрик	0,12	0,06	0	16,52	0	20,02	0	64,14	55,28	0	0	0	0,04
	Винегрет овощной	60	0,78	7,48	4,08	78	76	0,03	0,01	5,54	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0	0,012
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,36
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0	0,038
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	16	0	9	0	120	11	0	0	0	0,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		898	24,47	29,03	121,23	866,49		0,59	0,282	15,54	687	0,126	119,86	0	560,5	467,62	0,01	0,005	0,005	1,21
		1488	44,76	55,13	205,16	1503,74		0,772	0,637	16,62	7,49	0,162	172,2	0	834,43	714,98	0,029	0,005	0,005	1,654

Неделя 1

День 4

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 1																				
День 5																				
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	4,46	254,62	301	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0,24
	Батон нарезной	41	3,08	1,19	26,07	107,42	111	0,04	0,012	0	0,49	7,79	0	5,33	0	27,72	26,65	0	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
	Сыр (порциями)	17	3,94	5,01	0,00	61,2	15	0	0,021	0,10	0,07	149,6	0,049	5,95	0,001	14,96	85	0	0	0
		805	22,55	29,27	56,73	549,24		0,19	0,343	4,1	2,93	445,435	0,289	35,55	0,019	201,22	294,89	0,015	0,025	0,46
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	150	4,59	7,53	34,47	195,25	242	0,06	0,025	0	0,03	26,55	0	21,18	0	35,92	151,34	0	0	0,3
	Гуляш из говядины	90	10,20	12,82	3,30	196,8	368	0,06	0,061	0	2,16	44,69	0	17,57	0	26,86	142,94	0,014	0	0,36
	Салат "Мозайка"	60	0,80	5,00	4,90	67	35	0,03	0,01	2,5	0	23,88	0	6,82	0	12,12	19,06	0	0	0,012
	Уха с крупой	175/25	5,20	1,98	11,50	89,6	152	0,12	0,04	0	0,02	43,44	0,04	25,86	0,021	42,68	105,58	0,02	0,01	0,7
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	20,70	81,40	520	0	0	3	0,18	12,46	0	5,02	0	24,4	2,2	0	0	0,4
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
		798	27,86	28,35	118,90	838,07		0,41	0,188	5,5	3,75	197,816	0,04	106,01	0,021	246,08	499,46	0,034	0,015	1,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1603	50,41	57,62	175,63	1387,31		0,6	0,531	9,6	6,68	643,251	0,329	141,56	0,04	447,3	794,35	0,049	0,04	2,29

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 6																				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	14,00	19,20	48,90	424,99	313	0,09	0,31	0	0,38	322,945	0,105	36,05	0	64,31	310,13	0	0	0,03
		Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0
	Бутерброды с повидлом с маслом	33/22/5	2,62	4,22	32,36	170,18	2	0	0,005	0	0,01	1,58	0	0	0	9,32	0	0	0	0
	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	пром.изг.	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0,072
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,12	29,22	103,46	773,37	0,00	0,15	0,57	1,08	0,57	621,05	0,14	62,79	0,00	277,07	473,93	0,019	0,00	0,50
ОБЕД	Азу	154/46	16,30	15,48	21,80	355,34	364	0,22	0,16	0	2,18	70,06	0	28,58	0	64,04	218	0,013	0	0,36
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	154	0,06	0,02	0	0,32	25,16	0	14,44	0	37,78	46,28	0	0	0,04
	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	106	0,01	0,024	6	0,16	13,8	0,006	8,4	0	74,6	25,2	0	0	0,024
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	пром.изг.	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	110	14	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	пром.изг.	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	120	11	0	0	0,01
	Печенье	30	2,25	2,94	26,32	125,1	пром.изг.	0	0,007	0	0	7,8	0	9	0	0	25,2	0	0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		888	29,1	24,14	115,29	925,86		0,48	0,303	20	9,02	193,62	0,006	106,98	0	510,52	418,02	0,013	0,005	0,532
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	56,22	53,36	218,75	1699,23		0,632	0,868	21,08	9,59	814,669	0,147	169,77	0	787,59	891,95	0,032	0,005	1,034

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 7																				
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	8,05	29,60	171,3	266	0,13	0,085	0	0,44	131,365	0	30,24	0	76,35	75,76	0,01	0	0,12
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496	0,03	0,07	0	0,4	139,38	0	13,86	0	45,86	19,66	0	0	0,24
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,005	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,012
	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	12,91	23,49	88,23	576,3		0,23	0,19	4	1,85	303,095	0	62,4	0	233,06	140,67	0,01	0	0,392
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	30,04	129,9	291	0,1	0,025	0	0	27,98	0	3,06	0	0	0,015	0	0	0,16
	Печень говяжья по-строгановски	90	9,72	11,30	5,52	169,28	398	0,26	0,9	0	3,84	42,55	0,94	15,17	0	33,44	264,63	0,012	0,036	0,48
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	77	128	0,04	0,02	0	0,42	53,56	0	16	0	45,1	32,64	0	0	0,36
	Кисель из кураги	200	0,90	0,06	32,76	154,6	355	0,02	0,04	0	0,7	46,1	0,12	23,2	0	145,36	36,14	0	0	0,44
	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106	0,09	0,102	27	0,11	12	0,12	12	0	95	15,6	0	0	0,024
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	25,36	17,13	123,15	753,2		0,65	1,139	27	6,43	228,98	1,18	98,99	0	423	427,36	0,012	0,041	1,522
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1308	38,27	40,62	211,38	1329,5		0,88	1,329	31	8,28	532,075	1,18	161,39	0	656,06	568,03	0,022	0,041	1,914

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.										
			Белки	Жиры	Углеводы																Белки	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
Неделя 2																														
День 8																														
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,88	5,60	28,40	154,5	0,09	0,14	0	0	160,93	0,015	14,06	0	27,69	129	0	0	0	0,14										
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	0,04	0,08	0	0	135,7	0	1,2	0	0,3	0	0	0	0	0	0,24									
	Бутерброды с джемом с маслом	33/22/5	2,64	4,22	35,80	175,64	0	0,006	0	0,14	4,8	0,02	0,85	0	10,39	0	0	0	0	0	0									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,019	0	0	0,072										
	Картофельное пюре	590	19,72	17,02	86,4	506,34	0,172	0,436	1,08	0,32	515,63	0,071	41,31	0	241,38	292,8	0,019	0	0	0,452										
	Рыба отварная	150	3,15	6,90	18,35	154	0,16	0,07	0	0,78	41,55	0	28,98	0	215,68	73,08	0	0	0	0,09										
ОБЕД	Винегрет овощной	90	10,19	0,68	1,09	67,5	0,11	0,06	0	0,78	63,92	0,009	30,39	0	61,16	263,52	0,182	0	0	1,76										
	Рассольник	60	0,78	7,48	4,08	78	0,03	0,01	5,54	0,26	23,2	0	8,79	0	28,02	21,06	0	0	0	0,02										
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	1,48	0,00	4,06	87,6	0,08	0,02	0	0,38	11,24	0	14,92	0	54,8	39,44	0	0	0	0,04										
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	2,20	0,20	25,20	112	0	0	0,2	0	7	0	4	0	0	0	0,018	0	0	0,04										
	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	124,5	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0	0,02										
	Фрукты свежие (мандарин)	48	3,17	0,58	19,43	83,52	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0	0,038										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	125	17	0	0	0	0,01										
		898	25,57	16,44	104,31	745,12	0,58	0,242	43,74	2,88	228,71	0,019	127,64	0	588,76	492,44	0,2	0,005	0	2,018										
		1488	45,29	33,46	190,71	1251,46	0,752	0,678	44,82	3,2	744,34	0,09	168,95	0	830,14	785,24	0,219	0,005	0	2,47										

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.													
			Белки	Жиры	Углеводы																В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
Неделя 2																																	
День 9																																	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	30,79	169,65	260	0,07	0,07	0	0,05	130,09	0	6,15	0	11,35	16,87	0	0	0,12													
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495	0,02	0,04	0	0	82,32	0	1,54	0	0,44	0	0	0	0,4													
	Бутерброд с сыром	46/14	6,37	3,23	22,31	138,46	1	0,09	0,01	0	0,47	105,61	0	0	0	15,98	0	0	0	0	0												
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47	пром.изг.	0,02	0,03	4	0,97	19	0	12	0	99	16	0	0	0,02													
		510	12,22	13,57	79,3	436,11		0,2	0,15	4	1,49	337,015	0	19,69	0	126,77	32,87	0	0	0,54													
	Говядина, тушеная с капустой	133/67	18,40	20,74	21,60	300,66	365	0,2	0,2	0	3,74	157,7	0,1	57,8	0	41,96	276,64	0,03	0	0,4													
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,18	7,02	55,4	146/кл.	0,04	0,03	0	0,03	10,24	0	10,62	0	43,66	31,22	0	0	0,04													
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,89	3,11	3,75	50,16	10	0,06	0,01	2,3	0,14	12,87	0,036	12,48	0	46,23	35,97	0	0	0													
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519	0	0,02	70	0,3	16,4	0,08	3,9	0	5,06	1,6	0	0	0,48													
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	пром.изг.	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0	0,005	0,02													
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	пром.изг.	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0	0	0,038													
		758	28,92	27,31	99,2	711,24		0,44	0,31	72,3	5,57	244,01	0,216	114,36	0	241,01	423,77	0,03	0,005	0,978													
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1268	41,14	40,88	178,5	1147,35		0,64	0,46	76,3	7,06	581,025	0,216	134,05	0	367,78	456,64	0,03	0,005	1,518													

Возрастная категория: Мл. школьники 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Белки	Жиры	Углеводы															
Неделя 2																				
День 10																				
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	0	0	0,06	0	17,38	0	2,88	0	11,86	1,54	0	0	0	0,5
	Бутерброд с маслом	45/15	3,54	11,84	23,33	214	1	0,05	0,01	0	0,04	13,35	0	6,3	0	11,85	29,25	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Йогурт	180	9,00	4,50	6,30	97,2	0,042	0,21	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	203	163,8	0,018	0	0,072	
	Омлет натуральный	150	11,93	20,07	3,46	254,62	0,09	0,2	0	1,4	133,345	0,24	11,07	0,018	59,24	167,24	0,015	0,025	0,20	
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	590	24,57	36,41	48,29	626,82	0,19	0,42	1,14	1,62	378,275	0,276	45,45	0,018	285,95	361,83	0,033	0,025	0,79	
	Плов из отварной птицы	133/67	14,29	14,14	40,10	365,9	0,1	0,22	0	1,04	59,92	0,1	39,42	0	38,9	283,5	0,009	0	0,66	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,40	3,98	9,22	9,6	0,06	0,02	0	0,28	36,78	0	13,04	0	70,32	30,96	0,00	0	0,04	
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,90	6,06	5,10	78,6	0,01	0,00	4,03	0,36	20,52	0	11,88	0	15,52	23,22	0,00	0	0,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	28,00	110	0,00	0,00	0	0,02	9	0	1,9	0	0,44	0	0,00	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	124,5	0,05	0,02	0	0,5	10	0	7	0	26,5	22,5	0,00	0,005	0,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	19,43	83,52	0,09	0,032	0	0,86	36,8	0	22,56	0	77,6	55,84	0,00	0,00	0,038	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	0,03	38	0,1	35	0,01	11	0	12,5	17	0	0	0,01	
ИТОГО ЗА ОБЕД	ИТОГО ЗА ОБЕД	858	25,86	25,36	133,95	810,12	0,37	0,32	42,03	3,16	208,02	0,11	106,8	0	354,28	433,02	0,009	0,01	1,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1448	50,43	61,77	182,24	1436,94	0,56	0,74	43,17	4,78	586,295	0,386	152,25	0,018	640,23	794,85	0,04	0,03	1,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14315	461,85	474,02	2010,3	14100,1	7,16	8,361	361,17	72,06	6600,48	4,156	1500,2	0,0598	6600,19	6600,9	0,58	0,18	17,99	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1431,5	46,185	47,402	201,03	1410,01	0,72	0,84	36,12	7,21	660,05	0,42	150,02	0,006	660,02	660,09	0,06	0,018	1,80	

Пояснительная записка к примерному десятидневному меню.

Представленное примерное 10-ти дневное меню рассчитано для обучающихся МКОУ СОШ № 3 г. Киренска» от 7 до 11 лет. При составлении меню использовали Новейший сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для предприятий и образовательных учреждений

При составлении десятидневного меню использован:

1) Программный продукт «Детский сад- Школа: Питание» программного центра « Помощь образованию» Программа содержит рецептуры блюд и примерное меню из сборников разных авторов «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в соц. Реабилитации» 691 блюдо (Школа), Перевалов А.Я., Пермь 2013г.

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);

Сборник рецептурных блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003г.

2) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных учреждениях». Для детей предусматривается единое меню, что должно снизить издержки по организации питания на одном пищеблоке образовательного учреждения, обеспечить возможность приготовления блюд «в одном котле» с последующим дифференцированным порционированием, упростить проведение необходимых расчетов (калькуляции) и оформления документации.

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования. Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании обучающихся, распределенную по приемам пищи дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов Рацион питания оптимизирован по содержанию макро- и микронутриентов

Предусмотрен целый ряд мер, направленных на обеспечение потребности детей в необходимых микронутриентах (витаминах и минеральных веществах), в частности предусмотрено использование обогащенных микронутриентами продуктов промышленного производства (молока, хлеба, соков и напитков и др.), а также витаминизация третьих блюд (компотов). В результате комплексного обогащения рациона питания микронутриентами, удовлетворяется до 100% потребности детей в основных микронутриентах, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, их гармоничного роста и развития. Меню разработано с учетом санитарно-эпидемиологических правил и норм Российской Федерации:

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для питания с учетом функциональных особенностей детского организма, принципов щадящего питания, предусматривающих механическое, химическое и термическое щажение. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в питании обучающихся. Ограничено использование поваренной соли и сахара, как

ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых инфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение. Большинство рецептур и технологий приготовления блюд и кулинарных изделий, включенных в меню, само меню отвечают принципам лечебного (диетического) питания. В меню не используются пищевые продукты, являющиеся облигатными аллергенами (вызывающие аллергические проявления у значительного количества детей). Исключение из рациона питания (или замена) пищевых продуктов, вызывающих у отдельных детей аллергические реакции, пищевой непереносимости и т.п., осуществляется в индивидуальном порядке, на основании заключения врача аллерголога (педиатра).