


Согласовано

Директор МБОУ ООШ № 21

 Н.В. Мисюкевич
«10» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «КШП» города Оленогорска

 Е. В. Кузнецова
«10» августа 2023 года



Примерное 10-ти дневное меню горячих школьных завтраков,
обедов и полдников для организации питания детей 7-11 лет в
образовательных учреждениях города Оленогорска с
подведомственной территорией

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Понедельник Сезон: 7-11
Неделя: 1 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
210	Омлет натуральный с маслом	95	8,83	15,72	1,67	183,45	0,07	0,16	205,56	65,29	142,99	10,22	1,67
131	Горох отварной (консервированный)	40	1,24	1,42	2,29	27,05	0,03	4,15	7,62	10,16	26,34	8,63	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
прпр-во	Хлеб ржаной	20	4,95	0,90	29,7	148,50	0,15	0,00	0,00	21,75	112,50	35,25	2,93
338	Яблоки	120	0,48	0,48	11,8	56,40	0,03	12,00	0,00	19,20	13,20	11,00	2,64
Итого за Затрак		510	17,16	18,74	70,12	522,16	0,31	16,34	213,18	132,10	315,23	73,10	8,22
Обед													
73	Икра кабачковая	80	2,18	5,75	11,64	107,04	0,03	3,74	0,00	72,75	44,64	14,48	0,59
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,00	7,90	89,80	0,06	15,78	0,00	49,30	49,00	22,13	0,83
265	Плов из свинины	150	12,62	28,17	25,90	408,00	0,39	1,28	0,00	12,42	174,61	39,64	1,81
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,075	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед		730	21,13	39,72	96,16	852,54	0,60	22,60	0,00	162,80	352,25	103,62	5,23
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,37	19,8	19,56	65,24	24,13	0,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
Итого за Полдник		325	9,29	11,06	41,98	305,55	0,22	9,96	44,20	182,66	246,05	63,10	2,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник Сезон:
Неделя: 1 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	265,68	181,87	18,29	1,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
341	Апельсин с сахаром	100	0,78	0,17	20,08	89,56	0,03	52,17	0,00	30,43	20,00	11,30	0,26
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Затрак		550	18,97	18,29	78,97	561,88	0,22	56,41	128,08	461,43	358,83	64,53	2,50
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	19,98	22,65	12,07	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	0,00	39,78	43,68	20,90	0,98
235/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	36,98	86,60	27,75	1,01
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		790	21,93	21,72	85,95	633,93	0,37	143,58	42,75	253,00	398,62	134,51	7,19
Полдник													
67	Винегрет овощной	120	1,68	12,05	8,75	150,12	0,05	11,56	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,320	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		360	5,00	12,61	55,95	358,24	0,13	12,46	0,00	60,86	91,12	41,76	2,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд:

День: Среда Сезон:
Неделя: 1 Возраст:

45237,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
224/337	Запеканка из творога с морковью, с соусом	150	11,03	9,83	31,71	258,75	0,07	1,18	41,44	114,92	151,31	23,78	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,77	5,62	11,17	102,00	0,03	0,00	30,00	6,30	16,88	3,15	0,26
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Затрак		500	19,45	18,99	91,71	616,75	0,24	12,48	91,44	263,70	331,19	97,03	3,27
Обед													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,19	5,65	7,64	90,16	0,07	6,69	15,84	15,64	52,19	19,31	0,72
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0,00	27,88	39,42	16,60	0,78
255/332	Печень по-строгановски с соусом	120	15,91	13,48	4,22	222,00	0,24	10,14	6938,40	39,89	287,18	20,96	6,00
304	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,74	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Обед		760	25,87	28,28	99,14	782,52	0,49	25,86	6954,24	127,24	509,98	106,20	9,91
Полдник													
54	Салат из свеклы с яблоками	120	1,31	7,30	13,45	124,68	0,02	7,73	0,00	35,12	38,17	20,20	1,78
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	10,00	128,78	86,56	12,88	0,08
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Полдник		360	8,44	10,70	53,15	344,08	0,19	9,03	10,00	181,30	214,73	61,28	4,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

День: Четверг Сезон: 7-11
Неделя: 1 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
з	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	139,20	96,00	9,45	0,49
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	210	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	130,09	138,14	30,12	0,47
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Затрак		522	14,59	19,60	84,99	576,16	0,19	4,11	117,00	296,79	300,94	62,67	2,89
Обед													
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,60	74,24	0,01	5,32	0,00	28,37	32,51	16,56	1,06
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,30	0,11	8,25	0,00	29,20	67,58	27,28	1,13
284	Запеканка картофельная с сердцем, с маслом сливочным	145	15,33	12,52	18,58	250,00	0,44	5,18	36,60	41,28	306,60	71,75	5,40
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	24,150	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		715	23,49	20,78	106,30	663,50	0,67	19,35	36,60	144,47	490,99	153,85	9,64
Полдник													
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,10	7,42	11,09	119,40	0,08	15,65	0,00	19,09	56,79	22,46	0,90
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,320	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		360	7,97	8,10	59,49	327,52	0,16	16,55	0,00	42,47	95,99	40,80	2,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница Сезон: 7-11
Неделя: 1 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	35,18	295,00	0,21	1,64	65,20	183,58	245,75	99,23	2,87
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,45	0,04	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Затрак		500	20,08	22,47	74,13	580,85	0,32	1,88	143,20	473,13	465,30	133,48	5,12
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,42	5,09	18,98	131,36	0,07	4,62	0,00	15,49	31,36	20,23	0,96
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
294/330	Котлеты рубленые из птицы или кролика с соусом	110	11,47	13,54	13,76	222,75	0,08	0,62	51,01	51,34	64,38	16,61	1,27
309	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,05	0,00	0,00	4,86	37,17	21,12	1,10
350	Кисель из брусники свежей	200	0,10	0,10	23,79	115,00	0,00	1,80	0,00	11,70	6,00	1,50	0,04
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		780	24,67	27,87	114,09	829,52	0,37	13,74	51,01	120,01	246,69	99,50	5,68
Полдник													
75	Икра свекольная	110	2,61	0,11	25,16	203,83	0,03	6,24	0,00	65,14	67,02	33,16	1,87
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Полдник		330	8,67	4,01	54,62	381,83	0,15	7,83	24,40	226,06	236,58	68,60	3,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Понедельник Сезон: 7-11
Неделя: 2 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	8,50	15,00	7,00	0,25
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	0,07	0,20	103,68	265,68	181,87	18,29	1,11
338	Банан	100	1,50	0,5	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Затрак		565	17,13	16,43	78,21	530,72	0,21	13,98	113,68	413,38	335,07	89,29	2,77
Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	31,24	43,27	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
259	Жаркое по-домашнему	130	9,13	21,91	12,31	284,51	0,27	5,02	0,00	21,31	133,88	31,82	2,24
345	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		720	20,10	37,96	86,54	786,62	0,64	48,08	0,00	132,23	346,05	121,05	7,40
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	130	3,56	9,19	12,41	146,51	0,11	10,87	25,74	25,42	84,80	31,37	1,17
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,63
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Полдник		370	8,19	10,18	56,93	353,51	0,24	110,87	25,74	64,16	178,24	63,01	4,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Вторник Сезон: осенне - зимний
Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	133,77	118,19	20,30	4,70
3	Бутерброд с сыром	30	3,48	4,98	8,9	94,20	0,02	0,07	35,40	83,52	57,60	5,67	0,29
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр. пр-во	Хлеб ржаной	25	2,48	0,45	14,85	74,25	0,08	0,00	0,00	10,88	56,25	17,63	1,46
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за Затрак		580	12,54	16,57	80,93	526,45	0,21	11,27	93,40	255,27	245,84	54,00	4,70
Обед													
43	Салат из свежих овощей	80	2,08	5,91	2,59	71,84	0,03	13,83	23,68	26,57	39,86	12,03	0,69
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23
236/330	Шницель рыбный натуральный с соусом	120	12,14	9,54	9,29	171,00	0,07	3,20	42,75	121,62	179,85	49,65	2,63
312	Пюре картофельное	170	3,47	5,44	23,16	155,55	0,16	20,58	0,00	41,91	98,14	31,45	1,14
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,08	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		860	23,21	26,53	95,39	722,90	0,41	48,37	66,43	267,30	439,25	145,10	8,21
Полдник													
67	Винегрет овощной	150	2,10	15,06	8,75	150,12	0,05	0,00	0,00	37,48	51,92	23,42	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	14,49	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		390	5,42	15,62	51,12	358,24	0,13	0,90	0,00	60,86	91,12	41,76	2,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд.

День: Среда Сезон:
Неделя: 2 Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	158,65	264,86	72,05	2,09
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	125,78	90,00	14,00	0,13
341	Апельсин с сахаром	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,03	52,17	0,00	30,43	20,00	11,30	0,26
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Затрак		550	16,55	16,85	97,74	614,33	0,37	54,43	74,80	328,16	437,26	118,05	4,05
Обед													
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,52	0,05	3,47	0,00	11,61	23,52	15,17	0,72
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	49,25	49,00	22,13	0,83
ГТК	Котлета домашняя (оленина/свинина), с соусом сметанным с томатом	100	9,74	9,55	7,85	184,72	0,20	0,80	16,19	17,48	110,06	17,39	1,56
309	Макаронные изделия отварные	175	6,44	5,27	30,85	196,53	0,06	0,00	0,00	5,67	43,37	24,64	1,29
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	0,00	32,32	21,90	17,56	0,48
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		825	24,10	24,19	110,00	790,48	0,48	20,64	16,19	129,63	310,24	117,59	6,45
Полдник													
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	4,10	10,60	14,33	169,05	0,14	12,54	29,70	29,33	97,85	362,01	1,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	23,76	118,80	0,12	0,00	0,00	17,40	90,00	28,20	2,34
Итого за Полдник		390	12,14	14,86	55,67	406,45	0,32	14,13	54,10	198,95	312,41	411,55	4,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
322	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100	12,94	10,13	33,16	275,71	0,07	0,44	59,57	181,44	200,81	26,99	0,81
3	Бутерброд с сыром	40	4,64	6,64	11,86	125,60	0,03	0,09	47,20	111,36	76,80	7,56	0,39
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Яблоки	150	0,60	0,60	14,7	70,50	0,05	15,00	0,00	24,00	16,50	13,50	3,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
Итого за Затрак		525	19,83	17,59	84,38	578,57	0,18	15,56	106,77	332,50	314,31	56,05	5,18
Обед													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	0,00	35,53	36,55	18,09	1,02
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93
290/330	Птица или кролик тушенные в соусе	90	11,95	9,76	2,61	145,80	0,04	0,32	27,09	26,57	69,24	12,65	0,55
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,00	0,00	1,37	60,95	16,34	0,53
346	Компот из смородины черной	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,01	27,60	0,00	23,70	18,40	13,42	0,71
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Обед		790	23,12	21,02	115,39	802,69	0,28	39,70	27,09	129,62	304,27	105,38	5,31
Полдник													
45	Салат из белокочанной капусты с мокровью	130	1,70	4,22	8,41	78,52	0,03	22,23	0,00	32,46	36,80	19,62	0,61
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	14,18	4,40	5,14	0,95
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,320	93,52	0,07	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за Полдник		370	5,02	4,78	55,61	286,64	0,11	23,13	0,00	55,84	76,00	37,96	2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: Пятница Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2		4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	12,00	13,00	14,00	15,00
Затрак													
210	Омлет натуральный с маслом	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,08	0,19	238,02	75,60	165,57	11,83	1,93
131	Горох отварной (консервированный)	40	1,24	1,42	2,29	27,05	0,03	4,15	7,62	10,16	26,34	8,63	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,03	0,00	0,00	4,60	17,40	6,60	0,40
пр. пр-во	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17
Итого за Затрак		505	15,49	20,51	51,06	452,62	0,22	9,37	245,64	129,16	273,11	54,56	6,38
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	13,68	0,00	19,98	22,65	12,07	0,37
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0,00	34,14	70,48	28,46	1,64
271/330	Котлеты домашние, соус	120	9,48	14,54	9,87	209,58	0,12	0,19	19,44	25,49	101,86	16,56	1,57
302	Каша рассыпчатая греча	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр. пр-во	Хлеб ржаной	15	1,49	0,27	8,91	44,55	0,05	0,00	0,00	6,53	33,75	10,58	0,88
пр. пр-во	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,245	35,07	0,03	0,00	0,00	3,45	13,05	4,95	0,30
Итого за Обед		780	26,86	27,96	115,20	832,67	0,61	19,25	19,44	136,88	469,16	225,90	10,02
Полдник													
54	Салат из свеклы с яблоками	120	1,31	7,30	13,45	124,68	0,02	7,73	0,00	35,12	38,17	20,20	1,78
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
пр. пр-во	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	17,82	89,10	0,09	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76
Итого за Полдник		350	8,36	11,38	48,84	332,38	0,17	9,32	24,40	200,39	230,23	62,69	4,01

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 7 до 11 лет, составляет:
1 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в % (+/- 5%),
Завтрак	522,16	561,88	616,75	587,85	580,85		574,50	24,45	25,00
Обед	852,54	632,43	782,52	663,50	829,52		752,10	32,00	35,00
Полдник	305,55	358,24	344,08	327,52	381,83		343,44	14,61	15,00

В примерном меню калорийность по отдельным приемам пищи для обучающихся с 7 до 11 лет, составляет:
2 неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница		в среднем за неделю	в среднем за неделю %	норма в % (+/- 5%),
Завтрак	530,72	526,45	614,33	578,57	452,62		540,54	23,00	25,00
Обед	786,62	722,90	790,48	802,69	832,67		787,07	33,49	35,00
Полдник	353,51	358,24	406,45	286,64	332,38		278,86	11,87	15,00

Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПин 2.3/2.4.3590-20
*Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.
(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32)
Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

Листов: 18 *(всего 18)*

Директор МАУ «КШП» города Оленегорска

Е. В. Кузнецова

«10» 09 2013 г.

