

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела

Управления Роспотребнадзора в

г.Новочеркасске, Аксайском

Багаевском, Веселовском районах

А.В. Степанова



УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ СОШ №31
имени Г.А. Бердичевского

/ Г.В. Кащеева

Г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных образовательных учреждениях г. Новочеркасска

1 неделя понедельник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
243/11	Сосиски, сардельки отварные	75	8,82	19,87	0,38	209,60	0,14		20,00	0,31	25,23	110,45	25,23	1,23
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40								
304/11	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
Таб.32/13	Икра кабачковая завод. изг.	30	0,24	0,00	0,52	3,92								
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		19,07	30,96	93,15	604,97	0,22	4,00	47,00	1,50	48,74	212,05	62,14	4,89
ОБЕД														
88/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	7,584	6,504	67,584	0,064	14,78	0	1,904	27,184	37,944	17,76	0,664
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	80/30	7,46	8,29	4,89	142,00	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
312/11	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86

171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	170	8,85	9,55	49,84	320,00	0,21		40	0,5	26,69	210,35	140,52	4,76
382/11	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2
15/11	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	0,01	0,21	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		19,64	16,43	90,33	587,25	0,27	1,54	92,00	0,99	342,92	447,56	182,98	7,29
	ОБЕД													
103/11	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,38	5,86	12,56	80,10	0,03	0,76		0,26	27,60	162,60	25,52	1,52
268/11	Биточки мясные с соусом 759/13	80/30	8,05	9,19	8,60	151,00	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,76	0,76	49,91	233,00	0,13			0,76	33,99	153,47	36,66	2,66
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,00	0,00	0,00	0,00								
375,377/11	Чай с лимоном	200/15 /7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,33	16,55	115,1 9	667,80	0,28	3,30	33,00	2,22	116,67	490,91	110,85	8,56

1 неделя четверг

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
	ЗАВТРАК													
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	80/30	7,46	8,29	4,89	142,00	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
312/11	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
70/11	Огурцы соленые	30	0,24		0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		13,22	10,94	54,26	386,10	1,25	7,19	66,15	1,02	86,80	201,59	58,70	2,33
	ОБЕД													
82/11	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	7,52	9,40	78,72	0,03	8,24		1,92	27,56	42,42	20,88	0,94

261/11	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	5240,00	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
309	Макаронные изд.отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный, после тепловой обработки	20	0,62	0,04	1,30	8,04								
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,45	25,30	129,3	818,34	0,37	21,74	5240,00	5,82	91,50	430,42	98,28	9,22

1 неделя пятница

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
291/11	Плов из птицы	50/150	12,67	11,30	27,34	277,00	0,1	4,5	13,8	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	2,16	1,56	11,70	0,01	3,99		1,62	21,24	24,36	12,42	0,79
375,377/11	Чай с лимоном	200/15 /7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		16,29	13,76	53,26	400,44	0,14	10,62	13,80	2,37	78,28	202,76	75,06	4,66
	ОБЕД													
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,81	8,25	18,65	128,70								
234/11	Котлета или биточек рыбные	80	10,70	7,50	7,50	104,30	0,07	0,35	9,70	0,50	43,10	136,50	20,90	0,60
310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20	0,15	21,75		0,15	18,00	81,00	33,00	1,20
70	Овощи соленые	30	0,24		0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		21,43	17,11	99,85	571,53	0,30	25,13	9,70	1,43	95,20	301,40	79,40	3,83

2 неделя понедельник

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества	Энерге	Витамины (мг.)	Минеральные вещества (мг.)
---	--------------------------	-------	------------------	--------	----------------	----------------------------

рецептур	блюда	(г)				т. ценн.								
		порц	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ЗАВТРАК														
243/11	Сосиски, сардельки отварные	75	8,82	19,87	0,38	209,60	0,14		20	0,31	25,23	110,45	25,23	1,23
759/13	Соус красный основной	30	2,97	5,37	20,89	26,40								
309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Таб.32/13	Зеленый горошек консервированный, после тепловой обработки	20	0,62	0,04	1,30	8,04								
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого			20,88	33,08	85,76	600,88	0,25	4,00	20,00	2,85	58,13	185,05	50,63	5,11
ОБЕД														
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,70	8,04	15,42	120,70	0,18	9,21	0,00	1,96	29,26	85,42	30,62	1,58
289/11	Рагу из птицы	50/125	12	11,27	15,2	210	0,07	11,3	13,8	1,94	36,33	104,7	38,08	1,84
75/11	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4		12,06	35,53	36,55	18,09	1,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
Итого			23,89	20,41	125,8 5	800,36	0,36	24,71	13,80	16,91	123,06	341,17	139,69	6,97

2 неделя вторник

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мq	Fe
ЗАВТРАК														
223/11	Залежанка из творога со сгущ.молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	0,08	0,66	96,00	0,60	273,82	301,20	37,18	0,90
62/11	Салат из моркови с сахаром	40	0,49	0,04	4,59	32,68	0,02	1,34		5,36	10,30	21,11	14,42	0,27
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
Итого			23,39	15,84	73,28	540,82	0,13	2,03	96,00	6,35	302,12	351,21	62,90	1,78

ОБЕД														
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	2,81	4,65	18,65	128,70								
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	80/30	7,46	8,29	4,89	142,00	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
171,302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
70,71	Овощи соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
375,377/11	Чай с лимоном	200/15 /7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,55	17,78	5	710,49	0,33	5,54	33,00	1,23	76,58	397,44	192,87	9,57
2 неделя среда														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом и сахаром	170	6,89	9,19	49,21	307,00	0,18		40	0,23	28,75	140,01	50,19	1,68
342/11	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
15/11	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,16	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
209/11	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		17,98	18,68	91,86	608,58	0,26	1,06	179,00	1,02	203,83	322,31	75,28	4,11
ОБЕД														
82/11	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,92	9,40	78,72	0,03	8,24		1,92	27,56	42,42	20,88	0,94
280/11	Фрикадельки в соусе	105	8,50	11,21	10,61	180,00	0,04	0,27	16,31	2,67	24,45	79,59	14,19	5,29
309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
Таб.32/13	Икра кабачковая завод. изг.	30	0,24	0,00	0,52	3,92								
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24

	Итого		19,98	23,39	98,28	686,64	0,20	8,54	16,31	7,29	91,21	227,81	63,87	8,83
2 неделя четверг														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
289/11	Пагу из птицы	50/125	12	11,27	15,2	210	0,07	11,3	13,8	1,94	36,33	104,7	38,08	1,84
70,71	Огурцы соленые/свежие	30	0,24		0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		15,77	11,87	77,70	480,75	0,13	15,10	13,80	2,56	55,97	189,40	85,18	3,31
ОБЕД														
103/11	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,38	2,26	12,56	80,10	0,03	0,76		0,26	27,60	162,60	25,52	1,52
229/11	Рыба тушеная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
304/11	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
70,71	Помидоры соленые/свежие	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200/15 /7	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		29,39	12,82	95,60	615,31	0,25	4,69	49,20	3,83	104,84	581,20	119,50	6,57
2 неделя пятница														
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энерге т. ценн.	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	80/30	8,05	9,19	8,60	151,00	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68
171,302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
47/11	Салат из квашеной капусты	50	0,9	2,5	4,23	42,85	0,01	9,91		7,7	26,12	16,98	8,01	0,33
375,376/11	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28

ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		20,29	16,11	82,16	555,85	0,29	10,35	33,00	8,54	82,37	339,02	175,81	6,63
ОБЕД														
101/11	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60		0,98	21,36	44,78	18,22	0,70
288/11	Птица отварная	80	17,34	10,66		165,34	0,04		20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
171/11	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,76	0,76	49,91	233,00	0,13			0,76	33,99	153,47	36,66	2,66
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	2,16	1,56	11,70	0,01	3,99		1,62	21,24	24,36	12,42	0,79
342/11	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,012	0,9		0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,17	16,65	123,29	755,34	0,33	11,49	20,00	4,36	146,87	438,84	112,34	8,67

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения РФ" Утвержденные Г.Г. Онищенко 18.12.2008г.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ООО "Снежинка"

Директор ООО "Снежинка"



Н. А. Чвикалова