

Утверждаю:
Начальник МУ МРОО
Т.А. Волкова
Для
« 3 » сентября 2020г



Согласовано:
Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Курганской области
в Варгашином, Лебяжьеком,
Мокроусовском районах
Н.В.Семенов



Согласовано:
Директор МКОУ Щигровская основная
общеобразовательная школа
Е.Ю.Бирюкова



Единое 10 - дневное меню
для организации питания детей от 7 до 11 лет
в МКОУ Щигровская основная общеобразовательная школа

Меню школьных завтраков и обедов разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона распределенных в % отношении по приемам пищи обучающимися в ОУ, дифференцированного подвумвозрастным группам (7-11 и 12-18) на основании СанПиНа 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций №0100/8605 07-34, утвержденных руководителем федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г. Г. Онищенко

При составлении примерного меню были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях
- б) рекомендуемая масса порций блюд
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся ОУ
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков и обедов для обучающихся в образовательных учреждениях прилагаются.

**Примерное меню питания школьников
на 2 недели (завтрак и обед) для детей от 7-11 лет**

Понедельник (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-----------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная Из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным ж-72% таб. №4/ сб.рец.2011г. | 185/11г | 200/5 | 5,6 | 10,4 | 23,18 | 230 | 0,1 | 0,9 | 0,08 | 0,9 | 140,82 | 217,9 | 24,2 | 0,79 4 |
| Сыр порциями | 97/04г. | 15 | 5,06 | 5,06 | 6,46 | 80 | 0,008 | - | 0,015 | 0,8 | 22,8 | 7,2 | 1,4 | 1,08 |
| Бутерброд с ветчиной | 6/04 г. | 30/ | 6,78 | 6,27 | 14,82 | 84 | | | | | 3,6 | 80,4 | 10,5 | |
| Напиток кофейный на молоке | 692/04г | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,07 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,12 6 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1 |
| Фрукты св. (мандарины) | | 150 | 1,2 | 0,3 | 11,25 | 57 | 0,09 | 14,1 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0 |
| Итого: | | | 26,31 | 25,35 | 93,78 | 657,7 | 0,3 | 15,0 | 0,18 | 2,5 | 305,13 | 492,9 | 73 | 3 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из св. огурцов с Маслом растительным | 16/04г | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79 | 0,089 | 7,74 | 0,03 | 2,95 | 19,45 | 46,0 | 14,3 | 0,44 |
| Борщ «Сибирский» с мясными фрикадельками | 112/04г 111/04г | 25/250 | 8,3 | 7,0 | 16,3 | 170 | 0,05 | 5,595 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,57 1 |
| Запеканка картофельная с мясом | 430/94г | 243/5 | 12,5 | 12,25 | 28,85 | 298,0 | 0,139 | 7,015 | 0,133 | 0,019 | 118,65 | 241,5 | 42,6 | 1,98 6 |
| Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 638/04г | 200 | 1,0 | - | 39,6 | 158,0 | 0,012 | 0,65 | - | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,00 3 |
| Хлеб пшеничный, в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 1 |
| Итого: | | | 27,12 | 26,9 | 115,39 | 829,9 | 0,42 | 21,0 | 0,25 | 3,5 | 258,6 | 577,5 | 87,5 | 4 |
| Всего за день: | | | 53,43 | 52,25 | 209,17 | 1487,6 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 563,73 | 1070,4 | 160,5 | 7 |

Вторник (первая неделя)
Сезон: осеннее-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | Масса порци й | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета, рубленая с маслом сливочным ж-72% | 282/11г | 80/5 | 12,73 | 10,8 | 12,0 | 195,8 | 0,078 | 3,057 | 0,02 | 1,9 | 71,12 | 158,6 | 13,4 | 1,45 8 |
| Макаронные изделия отварные | 516/04г | 150 | 3,6 | 7,9 | 31,4 | 216,0 | 0,051 | - | 0,1 | - | 36,5 | 58,7 | 12,0 | 0,34 2 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 80 | 1,2 | 4,0 6 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | | | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,8 |
| Чай с сахаром, молоком | 630/94г | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Итого: | | | 22,17 | 24,66 | 90,8 | 675,16 | 0,34 | 5,907 | 0,18 | 2,5 | 305,11 | 469 | 102 | 3,8 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет овощной с маслом растительным | 71/04г | 100 | 3,4 | 10,2 | 6,8 | 124,0 | 0,03 | 5,062 | 0,095 | 2,56 | 13,974 | 67,0 | 13,8 | 0,57 8 |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 132/04г | 250/10 | 6,25 | 5,9 | 16,74 | 185,0 | 0,08 | 5,681 | 0,076 | 0,54 | 23,486 | 155,8 | 22,4 | 0,6 9 |
| Плов | 403/94г | 250 | 8,46 | 8,9 | 26,05 | 257,5 | 0,125 | - | 0,069 | 0,2 | 324,84 | 254,7 | 34,2 | 0,83 2 |
| Напиток клюквенный | 700/04г | 200 | 0,4 | - | 24,9 | 97,0 | 0,012 | 8,237 | - | - | - | 34,0 | 2,5 | 0,00 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты свежие (яблоко) | | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47,0 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,9 |
| Итого: | | | 24,03 | 25,95 | 110,23 | 835,4 | 0,42 | 32,94 | 0,25 | 3,5 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 46,2 | 50,61 | 201,03 | 1510,56 | 0,76 | 38,85 | 0,43 | 6,0 | 690,11 | 1046,5 | 189,5 | 8 |

Среда (первая неделя)

Сезон: осеннее-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------------|---------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------------|-------------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 3/04г | 30/15 | 5,8 | 8,3 | 14,83 | 157 | 0,04 | 0,11 | 0,16 | | 139,2 | 96,0 | 9,45 | 0,49 |
| Гуляш из говядины | 437/04г | 100 | 14,64 | 6,5 | 4,0 | 132,0 | 0,138 | 3,177 | 0,077 | 0,2 | 134,846 | 178,9 | 24,2 | 1,292 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04г | 150 | 3,15 | 7,0 | 21,3 | 153,0 | 0,052 | - | 0,013 | - | 72,075 | 89,1 | 25,9 | 0,252 |
| Кисель из плодов или ягод свежих | 640/04г | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142 | 0,01 | 5,761 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,004 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Итого: | | | 31,93 | 26,7 | 95,91 | 739,4 | 0,34 | 9,04 | 0,25 | 0,2 | 363,4 | 410,8 | 65,65 | 2,99 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат со свежих огурцов и Свежих помидоров с маслом растительным | 20/04г | 100 | 1,85 | 4,1 | 3,0 | 79 | 0,0533 | 4,74 | 0,03 | 2,61 | 19,45 | 46,0 | 14,3 | 0,044 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 124/04г | 250/10 | 2,0 | 4,3 | 15,0 | 88 | 0,0443 | 5,631 | 0,07 | 2,82 | 65,305 | 140,8 | 2,4 | 0,09 |
| Котлета рыбная «Любительская» | 390/04г | 80 | 10,65 | 6,15 | 1,35 | 121,5 | 0,0385 | 0,28 | 0,07 | 0,05 | 157,9 | 99,7 | 20,0 | 0,501 |
| Соус сметанный | 600/04г | 30 | 1,2 | 5,1 | 2,5 | 61,0 | 0,01 | - | 0,006 | - | 50,0 | 26,0 | 9,0 | 0,08 |
| Картофельное пюре/капуста свежая тушеная | 520/04г 534/04г | 100/50 | 3,35 | 6,8 | 19,95 | 156,0 | 0,0908 | 2,819 | 0,064 | 0,3 | 63,645 | 159,6 | 27,6 | 0,784 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) | 638/04г | 200 | - | - | 29,62 | 136,6 | 0,01 | 4,39 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,137 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржаной пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты св. (яблоко) | 368/11г. | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,043 | 9,1 | 0,01 | 0,02 | 6,0 | 23,8 | 8,5 | 1,364 |
| Итого: | | | 24,37 | 27,6 | 113,76 | 837,5 | 0,42 | 26,96 | 0,25 | 5,8 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 56,3 | 54,3 | 209,67 | 1576,9 | 0,76 | 36,0 | 0,5 | 6,0 | 748,4 | 988,3 | 153,15 | 7,19 |

Четверг (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепту ры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|------------|
| | | Масса порци й | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 294/94г. | 150 | 14,5 | 16,7 | 25,8 | 273 | 0,0513 | - | 0,111 | 2,48 | 234,7 | 301,95 | 31,9 | 1,28 |
| Соус молочный (сладкий) | 596/04г | 30 | 1,3 | 2,9 | 8,1 | 62 | 0,0357 | - | 0,054 | - | 55,6 | 79,35 | 15,8 | 0,15 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный в/с | - | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты свежие (груша) | - | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,113 | 16,29 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| Бутерброд с ветчиной | 6/04 г. | 30/ | 6,78 | 6,27 | 14,82 | 84 | | | | | 3,6 | 80,4 | 1 | |
| Итого: | | | 26,72 | 26,17 | 99,6 | 655,4 | 0,3 | 16,3 | 0,18 | 2,5 | 311,43 | 492,9 | 63,5 | 3,0 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной и морской капусты с маслом растительным | 405/04г | 100 | 1,4 | 5,1 | 9,6 | 92,0 | 0,047 | 7,52 | 0,006 | 1,85 | 40,1 | 67,0 | 8,5 | 1,21 |
| Рассольник ленинградский | Тткот 18.10.08 | 250 | 2,8 | 5,29 | 27,5 | 132,9 | 0,04 | 0,005 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 185,9 | 24,4 | 0,07 |
| Бефстроганов | 423/04г | 100 | 14,12 | 9,2 | 5,4 | 189,0 | 0,138 | 3,177 | 0,077 | 0,92 | 134,8 | 108,9 | 24,2 | 1,29 |
| Каша вязкая пшенная | 510/04г. | 150 | 3,6 | 7,5 | 20,05 | 167 | 0,053 | - | 0,078 | 0,2 | 56,8 | 123,7 | 24,4 | 0,423 |
| Напиток апельсиновый | 699/04г | 200 | 0,1 | - | 25,2 | 96,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,87 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Итого: | | | 26,74 | 27,64 | 115,42 | 801,8 | 0,42 | 19,7 | 0,25 | 3,5 | 352,2 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 53,46 | 53,81 | 215,02 | 1457,2 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 663,63 | 1070,4 | 151,0 | 7,2 |

Пятница (первая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели (1 вариант) | 287/11г. | 80/80 | 8,6 | 8,4 | 10,5 | 126,8 | 0,082 | - | 0,005 | 0,067 | 98,5 | 109,0 | 20,7 | 0,58 |
| Картофельное пюре/зеленый горошек | 520/04 | 130/20 | 3,35 | 5,85 | 20,28 | 154,7 | 0,072 | 5,18 | 0,025 | - | 86,98 | 178,0 | 17,9 | 0,185 |
| Какао с молоком | 693/04 | 200 | 4,9 | 5,0 | 32,5 | 190,0 | 0,046 | - | 0,15 | - | 110,78 | 102,3 | 23,1 | 0,23 |
| Хлеб пшеничный в/с | - | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом | 61/04г | 80 | 1,2 | 4,0 6 | 10,42 | 83,96 | 0,04 | 2,85 | | | 30,11 | 56,5 | 39,5 | 0,84 |
| Итого: | | | 21,09 | 23,61 | 93,38 | 647,86 | 0,34 | 8,03 | 0,18 | 0,067 | 343,77 | 469 | 105 | 2,835 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 78/04г | 100 | 2,2 | 7,6 | 12,4 | 128 | 0,007 | 5,431 | 0,158 | 4,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Суп картофельный с бобовыми | 139/04 | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,131 |
| Птица отварная с соусом | 439/94г. | 125 | 9,8 | 6,88 | 0,28 | 140,13 | 0,071 | - | 0,003 | 0,067 | 78,5 | 109,0 | 15,5 | 0,12 |
| Рагу овощное | 541/11 | 150 | 2,45 | 9,15 | 16,05 | 145,5 | 0,090 8 | 4,819 | 0,034 | 1,3 | 142,61 | 195,0 | 27,6 | 0,784 |
| Напиток из шиповника | 705/04 | 200 | 0,4 | - | 23,6 | 94 | 0,012 | 9,70 | 0,005 | - | - | 34,0 | 2,6 | 1,007 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Фрукты свежие (мандарин) | 368/11 | 100 | 1,6 | 0,4 | 15,0 | 60,0 | 0,06 | 9,4 | 0,01 | 0,004 | 0,087 | 5,3 | 7,3 | 0,07 |
| Итого: | | | 27,37 | 30,18 | 117,27 | 859,53 | 0,42 | 30,80 | 0,25 | 5,933 | 346,34 | 577,5 | 87,5 | 5,205 |
| Всего за день: | | | 48,46 | 53,79 | 210,65 | 1507,39 | 0,76 | 38,83 | 0,43 | 6,0 | 690,11 | 1046,5 | 192,5 | 8,04 |

Понедельник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи Наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|-------------------|--------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | 262/94г | 200/5 | 4,1 | 4,94 | 17,16 | 131,7 | 0,078 | - | 0,08 | 0,9 | 90,82 | 136,3 | 14,1 | 1,574 |
| Бутерброд с маслом сливочным 72% | 1/04г. | 30/10 | 5,58 | 8,35 | 23,24 | 120,7 | 0,045 | - | 0,04 | 0,8 | 15,6 | 59,7 | 7,2 | 0,5 |
| Сыр порционно | 97/04г. | 30 | 5,6 | 6,6 | 9,7 | 120,0 | 0,026 | - | 0,007 | - | 48,07 | 52,3 | 8,1 | 0,23 |
| Кофейный напиток на молоке | 692/04г | 200 | 4,63 | 3,02 | 18,39 | 114,3 | 0,002 | - | 0,038 | 0,78 | 120,38 | 156,2 | 22,1 | 0,126 |
| Апельсин свежий | | 150 | 0,9 | - | 16,2 | 86,0 | 0,149 | 17,29 | 0,015 | 0,02 | 0,13 | 8,0 | 11,0 | 0,57 |
| Итого: | | | 22,81 | 22,91 | 84,69 | 572,7 | 0,3 | 17,29 | 0,18 | 2,5 | 275,0 | 412,5 | 62,5 | 3,0 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Закуска из свеклы с яблоками | 24/04г. | 100 | 2,02 | 9,13 | 7,18 | 127 | 0,0593 | 6,52 | 0,193 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 137/04г | 25/250 | 3,56 | 2,83 | 15,08 | 183,3 | 0,108 | 0,39 | - | 0,535 | 98,45 | 112,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба (минтай) тушеная С овощами | 374/04г | 100 | 9,9 | 5,1 | 6,35 | 121,5 | 0,0485 | 0,28 | 0,02 | 1,115 | 133,35 | 178,7 | 29,0 | 0,581 |
| Картофельное пюре | 520/04г | 150 | 3,15 | 6,75 | 25,9 | 173 | 0,0642 | 2,77 | 0,037 | - | 130,4 | 147,0 | 26,85 | 0,278 |
| Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 638/04г | 200 | 0,4 | - | 27,4 | 106,0 | 0,01 | 8,75 | - | - | - | 23,6 | 2,3 | 0,137 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Итого: | | | 23,75 | 24,36 | 109,55 | 835,7 | 0,42 | 18,71 | 0,25 | 3,5 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 46,56 | 47,27 | 194,24 | 1408,4 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 660,0 | 990,0 | 150,0 | 7,2 |

Вторник (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи Наименование блюда | № рецепт уры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 78/04г | 100 | 2,2 | 7,6 | 11,4 | 128,0 | 0,007 | 1,04 | 0,148 | 1,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,893 |
| Плов из птицы | 492/04г | 150 | 14,15 | 11,85 | 35,15 | 268,5 | 0,15 | - | 0,022 | 0,79 | 234,31 | 308,6 | 32,5 | 0,137 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15,0 | 58,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты св (апельсин) | | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 47 | 0,043 | 13,96 | 0,01 | 0,2 | - | 8,0 | 11,2 | 0,97 |
| Итого: | | | 20,39 | 20,15 | 89,33 | 593,9 | 0,3 | 15,0 | 0,18 | 2,5 | 275,0 | 412,5 | 62,5 | 3,0 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Винегрет с сельдью с Маслом растительным | 72/04г | 100 | 5,1 | 9,7 | 5,2 | 129,0 | 0,067 | 6,431 | 0,158 | 2,51 | 23,29 | 72,7 | 15,0 | 0,89 |
| Суп картофельный с клецками. | 85/11г | 25/250 | 3,0 | 4,8 | 10,1 | 190,0 | 0,049 | 1,45 | 0,04 | 0,052 | 79,153 | 103,5 | 16,1 | 1,131 |
| Жаркое по-домашнему | 394/94 | 50/250 | 13,00 | 10,36 | 26,2 | 197,5 | 0,154 | 4,359 | 0,052 | 0,938 | 259,857 | 320,9 | 50,81 | 0,639 |
| Кефир | 648/04г | 200 | - | - | 42,2 | 162 | 0,02 | 8,76 | - | - | - | 22,4 | 2,19 | 0,34 |
| Хлеб пшеничный | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,8 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Итого: | | | 25,82 | 25,41 | 111,34 | 803,4 | 0,42 | 21,0 | 0,25 | 3,5 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 46,21 | 45,56 | 200,67 | 1397,4 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 660,0 | 990,0 | 150,0 | 7,2 |

Среда (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепту ры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Масса порци й | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Степной» с Маслом растительным | 25/04г | 100 | 2,7 | 5,2 | 2,8 | 69,0 | 0,0293 | 3,52 | 0,083 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Голубцы особые | Тгк от 12.11. 08г. | 120/50 | 11,6 | 12,8 | 21,96 | 245,1 | 0,0097 | 1,03 | 0,022 | 0,044 | 107,39 | 151,15 | 11,3 | 0,667 |
| Чай с молоком | 630/94г | 200 | 1,6 | 1,6 | 17,3 | 87,0 | 0,071 | - | 0,06 | 0,6 | 149,98 | 172,0 | 33,3 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукт свеж. (мандарин) | | 150 | 1,6 | 0,4 | 20,6 | 94,0 | 0,09 | 10,45 | 0,015 | 0,006 | 0,13 | 7,95 | 10,95 | 0,1 |
| Итого: | | | 20,54 | 20,3 | 82,34 | 587,5 | 0,3 | 15,0 | 0,18 | 2,5 | 275,0 | 412,5 | 62,5 | 3,0 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из сыра, яблок и огурцов | 62/04г. | 80 | 3,96 | 4,76 | 4,08 | 103,4 | 0,0593 | 6,385 | 0,069 | 1,85 | 0,1 | 58,2 | 3,15 | 1,033 |
| Борщ с фасолью с картофелем | 116/04г | 250/10 | 3,9 | 5,4 | 15,7 | 131,0 | 0,05 | 5,595 | 0,087 | 0,53 | 97,8 | 198,0 | 24,6 | 0,571 |
| Рулет с луком и яйцом | 295/11г | 80/30 | 10,27 | 10,5 | 13,3 | 189,75 | 0,048 | 0,03 | 0,09 | 0,68 | 177,38 | 124,6 | 22,0 | 0,66 |
| Рис отварной | 511/04г. | 150 | 3,25 | 5,85 | 21,95 | 156 | 0,1207 | - | 0,002 | 0,44 | 87,02 | 104,7 | 31,75 | 0,729 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 631/04г | 200 | 0,2 | - | 35,8 | 142,0 | 0,012 | 8,99 | 0,002 | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,007 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб ржано- пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Итого: | | - | 26,3 | 27,06 | 118,47 | 847,05 | 0,42 | 21,0 | 0,25 | 3,5 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | - | 46,84 | 47,36 | 200,81 | 1434,55 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 660,0 | 990,0 | 150,0 | 7,2 |

Четверг (вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

| Приемы пищи наименование блюда | № рецепту ры | Возраст детей от 7-11 лет | | | | | Витамины, мг, мкг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------------|---------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| | | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ Ккал Б, гр | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б, гр | Ж, гр | У, гр | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак – 25% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов с маслом растит. | 16/04г | 100 | 0,6 | 7,1 | 3,0 | 79,0 | 0,0533 | 3,74 | 0,03 | 2,45 | 19,45 | 46,0 | 14,3 | 0,044 |
| Биточки по-белорусски | 479/97г | 80 | 13,35 | 6,8 | 14,2 | 153,75 | 0,0385 | 0,28 | 0,07 | 0,05 | 157,9 | 99,7 | 20,0 | 0,501 |
| Каша ячневая вязкая | 510/04г | 150 | 3,15 | 6,0 | 21,3 | 153,0 | 0,0652 | - | 0,07 | - | 74,25 | 219,8 | 15,9 | 0,091 |
| Чай с сахаром | 685/04г | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Хлеб пшеничный в/с | | 40 | 3,04 | 0,3 | 19,68 | 92,4 | 0,1 | - | - | - | 17,4 | 23,2 | 3,8 | 1,0 |
| Фрукты свежие (яблоки) | | 150 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 47,0 | 0,043 | 16,98 | 0,01 | - | 6,0 | 23,8 | 8,5 | 1,364 |
| Итого: | | | 20,74 | 20,5 | 82,98 | 583,15 | 0,3 | 21,0 | 0,18 | 2,5 | 275,0 | 412,5 | 62,5 | 3,0 |
| Обед – 35% | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат «Овощной» | Тткот 5.09.08 | 70 | 2,34 | 0,79 | 8,19 | 113,75 | 0,0593 | 10,52 | 0,133 | 2,44 | 0,19 | 58,2 | 3,15 | 0,945 |
| Рассольник «Домашний со сметаной» | 131/04г | 250/10 | 2,2 | 4,5 | 12,7 | 181,77 | 0,108 | 1,95 | 0,017 | 0,003 | 98,45 | 112,0 | 22,8 | 0,971 |
| Рыба запеченная (минтай) с Картофелем по-русски | 319/94г. | 300 | 14,9 | 11,4 | 17,0 | 279,02 | 0,1107 | 1,86 | 0,1 | 1,055 | 263,6 6 | 315,3 | 55,55 | 1,081 |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 638/04г. | 200 | 0,8 | - | 31,6 | 122 | 0,012 | 0,65 | - | - | - | 34,0 | 2,6 | 0,003 |
| Хлеб пшеничный в/с | | 20 | 1,52 | 0,15 | 9,84 | 46,2 | 0,05 | - | - | - | 8,7 | 23,2 | 1,9 | 0,5 |
| Хлеб/ржано-пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 17,8 | 78,7 | 0,08 | - | - | - | 14,0 | 34,8 | 1,5 | 0,7 |
| Итого: | | | 24,96 | 17,24 | 97,13 | 821,44 | 0,42 | 15,0 | 0,25 | 3,5 | 385,0 | 577,5 | 87,5 | 4,2 |
| Всего за день: | | | 45,7 | 37,74 | 180,11 | 1404,59 | 0,72 | 36,0 | 0,43 | 6,0 | 660,0 | 990,0 | 150,0 | 7,2 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| Итого за 10 дней, всего: | | - | 597,91 | 581,4 | 2364,14 | 16760,78 | 8,4835 | 425,692 | 5,611 | 72,0 | 7450,026 | 11073,8 | 1903,49 | 103,684 |
| Итого соотношение за день: | | - | 1 | 1 | 4,3 | - | | | | | | | | |

Вклад школьных завтраков и обедов в удовлетворение суточной потребности детей (7-11 лет) в основных пищевых веществах и энергии в среднем на 1 ребенка приходится:

| Наименование пищевых веществ | Потребность в пищевых веществах и энергии | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------------|---------------|
| | завтрак 25% в школе | | Обед 35% в школе | | Завтрак и обед 60% | |
| | с7-11 лет | с12-18 лет | с7-11 лет | с12-18 лет | с7-11 лет | с12-18 лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Макронутриенты: | | | | | | |
| Белки, гр | 23,304 | 26,9 | 25,76 | 32,8 | 49,0 | 59,7 |
| Жиры, гр | 22,95 | 27,0 | 26,07 | 31,1 | 49,02 | 58,1 |
| Углеводы, гр | 89,43 | 102,4 | 114,35 | 133,92 | 203,7 | 236,3 |
| Энергетическая ценность (Ккал) | 628,467 | 718,71 | 833,3 | 957,36 | 1461,7 | 1676,0 |
| Микронутриенты | | | | | | |
| Витамины: | | | | | | |
| «В1» (мг) | 0,3 | 0,35 | 0,42 | 0,49 | 0,72 | 0,84 |
| «В2» (мг) | 0,35 | 0,4 | 0,49 | 0,56 | 0,84 | 0,96 |
| «С» (мг) | 13,9 | 15,0 | 22,5 | 27,5 | 36,4 | 42,5 |
| «А» (мг) | 0,18 | 0,41 | 0,25 | 0,32 | 0,43 | 0,73 |
| «Е» (мг) | 2,0 | 2,3 | 3,9 | 4,8 | 5,9 | 7,1 |
| Минеральные в-ва | | | | | | |
| Кальций(мг) | 300,384 | 328,4 | 365,2 | 416,5 | 665,5 | 744,9 |
| Фосфор(мг) | 439,71 | 474,7 | 577,5 | 632,6 | 1017, | 1107,3 |
| Магний(мг) | 72,1 | 84,3 | 87,5 | 106,0 | 159,6 | 190,3 |
| Железо (мг) | 3,0 | 4,16 | 4,2 | 6,20 | 7,2 | 10,3 |
| Цинк(мг) | 2,5 | 3,5 | 3,5 | 4,9 | 6,0 | 8,4 |
| Йод(мг) | 0,025 | 0,03 | 0,035 | 0,042 | 0,06 | 0,072 |