

Согласовано:

Начальник ЮГО управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Е.В. Дегтярева



Утверждено

Начальник отдела образования, опеки и попечительства
администрации МО Беляевский район

О.Н.Кравченко



Единое примерное меню на 10 дней (завтраки, обеды) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году (1 вариант)

Сезон осенне-зимний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции для детей		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	День 1 понедельник																	
	Неделя первая																	
Завтрак																		
205	Колбасные изделия отварные	80	100	9	13,5	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44				
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26				
269	Какао с молоком	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,04	1,3	0,01	122	90	14	0,56				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65				
Обед																		
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31				
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81				

202	Терфели из говядины с рисом («ежик»)»	80/30	100/30	9,15	13,53	9,44	196,14	0,07	1,13	51	57,8	141,4	28,4	1,27
228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	180	5,39	5,9	34,23	211,56	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
89	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 1 день			45,16	48,7	198,6	1397,9	0,754	56,73	76,5	341	911	236	15,35
	День 2 вторник													
	Неделя первая													
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	60/10/10	7,06	12,55	28,98	267,4	0,04	0,07	85	102,5	98,1	22,9	0,98
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,09	0,91	39,2	164,7	144,3	24,1	0,53
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
Обед														
9	Салат из моркови	60	100	0,57	5,04	5,19	68,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
56	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
214	Рагу из птицы	175	175	15,38	19,59	18,2	308,58	0,21	8,97	24	31,1	337	65,7	4,03
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2

246	Овощи натуральные	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34
ИЛИ														
247	Овощи натуральные соленые	60	100	0,55	0,05	1,2	8	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37
46	Суп картофельный с клецками	200	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
ИЛИ														
169	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом	80/5 80/30	100/5 100/50	9,33	2,78	4,77	81,36	0,13	4,36	0,01	67,74	310	77,7	1,25
239	Картофель отварной	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16
ИЛИ														
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 4 день			39,49	32,58	182,4	1182,6	0,654	50,4	57,8	397	825	218	9,458
	День 5 пятница													
	Неделя первая													
	Завтрак													
154	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	200/20	27,12	5,24	44,67	334,32	0,11	0,39	90	248,8	350,7	39,6	1,17
ИЛИ														
327	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	200/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88
286	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0	0,08	34	45	7	0

Обед															
2	Салат витаминный	60	100		0,27	5,07	5,77	70,97	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
204	Суп картофельный с крупой	200	250		1,95	2,36	10,65	95,3	0,08	6,66	0	20,72	69,88	21,2	0,81
209	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	100		11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,33	80	70	132,4	19,25	1,26
130	Пюре из гороха с маслом	150	180		23,06	5,12	50,84	328,18	0,24	0	0,02	84,45	278	90	5,26
	Напиток с витаминами и микроэлементами «Валетек»	200	200		0	0	21,83	84,38	0,14	6,75	0,11	4,1	0,91	0	0
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60		2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35		1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Плоды или ягоды свежие	100	100		1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 5 дней				53,54	37,62	231,4	1491	0,694	43,21	80,2	281	664	188	12,16
	День: 6 понедельник														
	Неделя вторая														
Завтрак															
205	Колбасные изделия отварные	80	100		9	13,5	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	127,2	16	1,44
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	200		8,73	5,43	45	263,81	0,24	0	0,02	17,3	278	90	5,26
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200		0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	40	40		1,52	0,16	9,84	47	0,016	0	0	5,4	18,44	7,76	0,352
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25		1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100		0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
56	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	250		2,45	4,89	13,91	109,38	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09

188	Котлеты из говядины с овощами	80	100	11,82	15,08	3,48	197,58	0,04	0,26	64	56	105,9	15,4	1,01
227	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52	5,3	35,33	211,1	0,06	0	21	4,86	37,17	21,12	1,11
296	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0	0,08	33	67,5	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 6 день			47,61	50,01	197,3	1392,1	0,67	57,98	85,1	227	819	227	15,66
	День 7 вторник													
	Неделя вторая													
Завтрак														
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50/13	60/16	3,8	0,4	24,6	117,5	0,07	0,05	10,2	11,7	36,84	14,46	0,83
108	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	7,44	8,07	35,28	243,92	0,08	1,09	36,7	192,2	156,1	23,52	0,3
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	1,1	0,2	5,25	30,17	0,03	0	0	5,83	26,17	7,58	0,65
Обед														
9	Салат из моркови	60	100	0,57	5,04	5,19	68,4	0,05	6,25	0	24,28	44	30,75	1,08
63	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
211	Плов из отварной птицы	210	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,08	1,26	66	56,38	249,1	59,38	2,74
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Фрукты или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 7 день			58,78	66,17	196,8	1646,5	0,474	57,11	113	390	639	180	11,04

		День 8 среда													
Завтрак		Неделя вторая													
114	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0,08	1,09	36,7	192,2	156,1	23,52	0,3	
319	Сдоба обьыкновенная	60	60	4,71	3,67	35,3	193,00	0,04	0	0	13,5	46,1	19,4	0,88	
300	Чай с сахаром витаминизированный	200	200	0,12	0	12,04	48,64	0	20	0	6	0	0	0,4	
Обед															
246	Овощи натуральные	60	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,02	5,7	0	13,11	24,01	7,98	0,34	
ИЛИ															
247	Овощи натуральные соленые	60	100	0,55	0,05	1,2	8	0,01	3,33	0	13,97	16,94	8,06	0,37	
204	Суп картофельный с крупой	200	250	1,95	2,36	10,65	95,3	0,11	8,25	0	26,1	82,65	28,5	1,3	
178	Голубцы ленивые с маслом или с соусом	80/30	100/50	6,56	6,69	4,93	106,21	0,08	0,12	23	35	133,1	25,7	1,2	
239	Картофель отварной	150	180	3,14	7,04	27,21	182,46	0,15	21	21	14,64	79,73	29,33	1,16	
ИЛИ															
241	Картофельное пюре	150	180	3,2	6,06	23,3	160,46	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18	
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91	
89	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	10	75,8	0	2,2	
	Итого за 8 день			27,81	27,28	186,6	1127,8	0,594	67,24	80,7	333	665	157	9,398	
	День 9: четверг														
	Неделя вторая														
Завтрак															
154	Сырники из творога со стущенным молоком	150/20	200/20	27,12	5,24	44,67	334,32	0,11	0,39	90	248,8	350,7	39,6	1,17	

4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,1	0,31
45	Суп картофельный с бобовыми	200	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,18	4,65	0	30,46	69,74	28,24	1,62
210	Курица в соусе с томатом	120	120	34,5	41,62	5,44	534,29	0,08	0,68	53,8	70,13	172,8	29,88	2,21
224	Рис отварной	150	180	3,89	5,09	40,28	225,18	0,02	0	20	4,7	50,6	16,4	0,36
293	Сок фруктовый	200	200	2	0,2	5,8	36	0,01	1,28	0,01	5,78	2,97	1,42	0,12
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,024	0	0	8,1	27,66	11,64	0,528
	Хлеб ржано-пшеничный	25	35	1,54	0,28	7,35	42,23	0,05	0	0	8,17	36,63	10,62	0,91
89	Плоды или ягоды свежие	100	100	1,28	0,28	11,57	54	0,03	10	0	16	11	0	2,2
	Итого за 10 дней			63,94	75,05	175,2	1654,7	0,574	57,06	198	445	657	162	10,82
	Итого за 10 дней			492,45	496,1	1964	14365	6,066	566,3	1047	3509	7363	1945	120,1
	Итого в среднем за 1 день			49,245	49,61	196,4	1436,5	0,607	56,63	105	351	736	194	12,01