

СОГЛАСОВАНО

Главный государственный санитарный врач по
г.Свободному и г.Шимановску, Свободненскому,
Шимановскому, Мазановскому и Селемджинскому
районам



А.П. Журков

«12» ноября 2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКУ Таскинская ООШ



В.А. Голуб

2020г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗАВТРАК)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ, ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

муниципального общеобразовательного казённого учреждения
Таскинская основная общеобразовательная школа

Примерное меню

вторых завтраков

для обучающихся с 7 до 11 лет

Наименование сборника рецептур: Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017, 544 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

Сезон: осенне-зимний, весенний

ВТОРОЙ ЗАВТРАК**День 1**

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
19/ Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	21,5			3,0	0,02	1,92	
171/ Рис отварной	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	17,04	27,89	82,38	0,59	0,03	-	40,00
271/Котлета домашняя	50	5,61	8,6	5,84	124	15,08	9,8	60,27	0,93	0,07	0,11	11,5
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	510	13,40	22,15	99,75	430,30	140,5	73,45	218,98	6,42	0,236	2,75	51,5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 2

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
45/ Салат из свежей капусты с морковью	50	0,66	1,63	3,24	30,2	14,49	7,55	14,16	0,24	0,01	8,55	-
259/ Жаркое по домашнему с говядиной	130	12,03	13,44	12,32	219,14	22,67	31,56	152,84	2,87	0,09	5,02	
874/Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	420	15,69	15,67	69,86	480,84	109,56	57,41	224,09	4,91	0,2	13,57	0,0

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 3

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
67/ Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	18,54	11,72	25,96	0,5	0,02	5,78	-
203/ Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	3,82	4,05	21,32	137	8,5	5,7	26,3	0,57	0,04	-	20
278/ Тефтели мясные.	60	8,13	9,01	10,72	157	40,24	19,8	97,8	0,88	0,06	0,78	35,75
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	465	16,25	19,77	90,12	601,36	154,16	72,98	226,3	3,85	0,236	7,28	55,75

ВТОРОЙ ЗАВТРАК День 4

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
24/ Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,57	3,64	1,83	42,36	16,31	9,9	18,06	0,46	0,3	5,66	-
128/ Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
227/ Рыбное филе с соусом	80	8,94	1,98	2,09	62	14,72	24,5	103,16	0,50	0,05	0,43	14,7
874/ Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
<i>Итого за второй завтрак:</i>	530	15,57	11,02	78,67	473,11	140,41	80,45	264,91	3,77	0,59	24,26	40,2

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 5

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
59/ Салат из моркови с яблоком	50	0,53	0,085	4,26	20	12	15,2	22,27	0,53	0,025	2,19	-
171/ Каша перловая с маслом	150/10	4,98	7,89	32,18	219,00	52,30	26,00	171,07	0,95	0,10	-	40,00
251/ Колбаса варенная	80/5	8,58	24,03	0,39	253,5	28,59	15,45	125,18	1,39	0,14	-	30,1
376/ Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	-	-	0,40	0,00	0,02	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	535	17,09	32,6	72,53	620	153,29	74,95	371,32	4,47	0,365	2,39	70,1

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 6

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3/Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,22	7,47	13,35	141,30	125,28	8,51	86,40	0,44	0,04	0,10	53,10
188/Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	100/20	6,91	5,34	39,53	236,00	99,92	25,31	131,08	0,61	0,04	0,24	24,00
382/ Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4
374/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	60	4,2	0,8	28,5	109,6	18,6	18,3	52,8	1,8	0,14	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	425	20,40	17,15	98,96	605,5	396	73,46	394,84	3,33	0,28	1,93	101,5

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 7

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
52/ Салат из свеклы	60	0,86	3,61	4,96	55,68	21,28	12,42	24,38	0,80	0,01	4,66	-
139/Капуста тушеная с овощами	150	3,06	5,52	11,84	115,5	88,13	31,28	61,04	1,25	1,05	25,6	-
251/Сосиска отварная	50/5	5,55	15,55	0,25	164	18,5	10	81,0	0,9	0,09	-	20
874 Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	505	12,47	9,73	71,35	566,68	200,31	72,00	223,51	4,75	1,25	30,26	20

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 8

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
49/ Салат витаминный	60	0,94	3,61	5,27	57,6	19,74	10	20,3	0,34	0,03	19,8	-
171/ Каша гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,21	-	40,00
260/Гуляш из говядины	100	10,64	16,79	2,89	221	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,92	0,00
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	560	15,04	30,64	61,87	790,9	154,82	208,31	461,04	10,03	0,386	21,44	40,00

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

День 9

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
46/ Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	20,09	9,6	2,94	0,1	0,01	10,12	-
392/ Пельмени с маслом	200/5	21,1	12,45	36,05	341	24,39	37,18	128,2	0,97	0,17	0,39	41,7
342/ Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	5,14	4,4	0,95	0,012	0,9	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,4	0,3	10,54	49,2	27,2	9,1	26,4	0,6	0,05	0,0	0,0
Итого за второй завтрак:	495	22,73	15,97	81,17	558,86	85,86	61,02	161,94	2,52	0,242	11,41	41,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК День 10

№ рецепта Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
47/ Салат из квашенной капусты с луком	60	1,03	3	5,08	51,42	31,44	9,61	20,37	0,4	0,01	11,87	-
171/ Каша пшенная	150/10	6,84	9,19	39,32	267,00	28,45	50,19	140,01	1,65	0,18	-	40,00
280/ Фрикадельки в соусе 303	105	6,8	16,77	10,01	201	22,94	15,49	69,02	4,92	0,18	0,65	16,31
349/ Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	23,44	0,7	0,016	0,72	-
375/Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	2,8	0,6	21,7	99,5	54,4	18,3	52,8	1,2	0,1	0,0	0,0
<i>Итого за второй завтрак:</i>	565	18,13	29,65	108,12	751,72	169,71	111,05	305,64	8,87	0,486	13,24	56,31

Итого за 10 дней

		Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1 день	510	13,40	22,15	99,75	430,30	140,5	73,45	218,98	6,42	0,236	2,75	51,5
2 день	420	15,69	15,67	69,86	480,84	109,56	57,41	224,09	4,91	0,2	13,57	0,0
3 день	465	16,25	19,77	90,12	601,36	154,16	72,98	226,3	3,85	0,236	7,28	55,75
4 день	530	15,57	11,02	78,67	473,11	140,41	80,45	264,91	3,77	0,59	24,26	40,2
5 день	535	17,09	32,6	72,53	620	153,29	74,95	371,32	4,47	0,365	2,39	70,1
6 день	425	20,40	17,15	98,96	605,5	396	73,46	394,84	3,33	0,28	1,93	101,5
7 день	505	12,47	9,73	71,35	566,68	200,31	72,00	223,51	4,75	1,25	30,26	20
8 день	560	15,04	30,64	61,87	790,9	154,82	208,31	461,04	10,03	0,386	21,44	40,00
9 день	495	22,73	15,97	81,17	558,86	85,86	61,02	161,94	2,52	0,242	11,41	41,7
10 день	565	18,13	29,65	108,12	751,72	169,71	111,05	305,64	8,87	0,486	13,24	56,31
За 10 дней среднесуточный	<u>510,10</u>	<u>16,68</u>	<u>20,43</u>	<u>83,24</u>	<u>587,93</u>	<u>170,46</u>	<u>88,47</u>	<u>285,25</u>	<u>5,29</u>	<u>0,427</u>	<u>12,83</u>	<u>47,70</u>

