

Утверждаю:

ТО УРПН по РО

Директор ООШ Фоминская

Мережко Л.Н.

В Миллеровском

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в Миллеровском,
Чертковском, Тарасовском районах
г. Миллерово, ул. Тельмана, д. 3
районах.

Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



Примерное меню на 10 дней(осень-зима).

Горячее питание обучающихся МБОУ Фоминская
ООШ

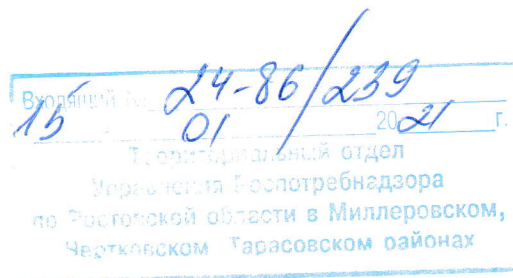
Возрастная категория 7-10 лет

В 2020-2021 учебном году.

При составлении меню использовался Сборник
рецептур на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях

Под общей редакцией М.П.Могильный;В.А.Тутельян

2021 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом сливочным и сахаром)	220	8,69	12,17	48,27	334,97	173
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00		54 15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,60	16,91	62,86	514,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14,60	16,91	62,86	514,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,22	36,10	21,74	543,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,22	36,10	21,74	543,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12,90	12,54	29,22	281,61	208
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,43	23,63	47,56	536,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			19,43	23,63	47,56	536,35	
День 4							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Каша рисовая рассыпчатая (с маслом сливочным)	150	8,01	7,48	35,91	242,85	171
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,50	24,85	53,29	558,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			16,50	24,85	53,29	558,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Тфеттели 1-й вариант	80	4,90	17,22	8,66	208,91	278
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,35	30,33	45,37	564,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12,35	30,33	45,37	564,37	

возрастная
категория: Школьники 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная (с маслом сливочным и сахаром)	200	6,82	10,66	42,76	295,46	182
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		455	12,87	22,65	57,22	541,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		455	12,87	22,65	57,22	541,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Сосиски отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	17,25	24,66	46,39	532,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		485	17,25	24,66	46,39	532,99	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	23,78	32,34	34,01	572,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	23,78	32,34	34,01	572,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Лапшевник с творогом	150	12,90	12,54	29,22	281,61	208
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,48	4,42	0,00	54	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	22,83	20,80	47,43	524,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		395	22,83	20,80	47,43	524,35	
День 10							
ЗАВТРАК	Тфтели 1-й вариант	80	4,90	17,22	8,66	208,91	278
	Картофельное пюре (с маслом сливочным)	150	3,10	9,15	17,98	172,86	128
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71	47
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	11,00	28,19	43,51	533,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		490	11,00	28,19	43,51	533,48	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		4465	169,83	260,46	459,38	5422,76	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		446,5	16,98	26,05	45,94	542,276	