

Утверждаю

директор МБОУ Золотаревская СОШ им.
С.И. Здорова

И.В. Тусельбаева
Тусельбаева И.В.



Разработано

индивидуальным предпринимателем

Недайвозова Юлия Андреевна

Недайвозова Ю.А.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления
Роспотребнадзора по Ростовской области

в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском, Мартыновском
районах
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском, Мартыновском
районах
34/320, Ростовская область,
г. Цимлянск, ул. Набережная, д. 14

Перспективное 2-х-недельное меню -завтраки

при МБОУ Золотаревская СОШ им. С.И. Здорова Семикаракорского района

Перспективное 2-х-недельное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19 апреля 2010 года N 25 Об утверждении СанПин 2.4.4.2599-10 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 мая 2010 года, регистрационный N 17378), рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденных Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Поповой А.Ю. от 18.05.2020г

При формировании данного меню учтены среднесуточные нормы наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений, форма составления перспективного меню, с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей в зависимости от возраста обучающихся с 7 - 11 лет

1 неделя понедельник									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Омлет натуральный		150	11,02	22,73	2,29	263,86			
Зеленый горошек		60	1,92	0,12	3,96	24			
Кофейный напиток со сгущенным молоком		200	1,33	1,5	12,77	149,1			
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8			
Масло сливочное		10	0,08	7,82	0,06	73,3			
Итого		480	18,91	32,53	50,46	650,06			
1 неделя вторник									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Макаронные отварные		200	7,536	5,959	28	276,11			
Соусная отварная		80	10,6	15,28	36,96	255,68			
Чай с сахаром		200	0	0	14	56			
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,36	31,38	139,8			
Орехи свежие		70	0,6	0	1,85	10,4			
Итого		610	23,296	21,599	112,19	737,99			
1 неделя среда									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Каши овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром		265	8,281	9,018	38,559	269,33			
Чай с сахаром и лимоном		200/7	0,2	0	13,6	56			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	20,7	117			
Сыр		15	3,8	4,8	0	60			
Итого		537	16,081	14,118	72,859	502,33			
1 неделя четверг									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Тфтели из говядины с соусом		115/50	16,7	23,5	19,2	165			
Пюре картофельное		200	4,2	1,6	29,4	150			
Орехи свежие		70	0,6	0	1,85	10,4			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	20,7	117			
Масло сливочное		10	0,08	7,82	0,06	73,3			
Чай с сахаром		200	0	0	14	56			
Итого		695	25,38	33,22	85,21	571,7			
1 неделя пятница									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Пюре картофельное		200	4,2	1,6	29,4	150			
Орехи свежие		70	0,6	0	1,85	10,4			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	20,7	117			
Масло сливочное		10	0,08	7,82	0,06	73,3			
Чай с сахаром		200	0	0	14	56			
Итого		695	25,38	33,22	85,21	571,7			
1 неделя пятница									
Присм пищи, наименование блюда		масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		
			белки	жиры	углеводы				
Пюре картофельное		200	4,2	1,6	29,4	150			
Орехи свежие		70	0,6	0	1,85	10,4			
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	20,7	117			
Масло сливочное		10	0,08	7,82	0,06	73,3			
Чай с сахаром		200	0	0	14	56			
Итого		695	25,38	33,22	85,21	571,7			

2 неделя понедельник						
Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Соусная отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68	
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Итого	590	21,85	18,8	103,79	695,78	
2 неделя вторник						
Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	
Чай с сахаром и лимонном	200/7	0,2	0	13,6	56	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Итого	492	13,7	32,7	29,55	484,46	
2 неделя среда						
Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Сардиния (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2	
Каша с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Итого	414	52,452	41,029	78,809	417,2	
2 неделя четверг						
Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Рубль, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89	
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	
Орехи свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
Итого	605	30,28	20,27	55,13	540,26	
2 неделя пятница						
Присм пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		

