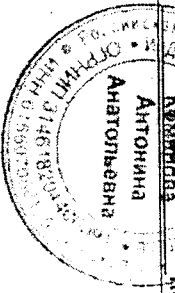


Утверждено
 Директор МБОУ
 Терешкова В.П.
 КСОШ им. В.А. Закруткина



Разработано
 индивидуальной предприниматель
 Комарова А.А.
 Антонина
 Анатольевна
 Комарова А.А.

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник территориального отдела
 управления
 Роспотребнадзора по Ростовской области
 в Цимлянском,
 Волгодонском, Семикаракорском,
 Константиновском, Марьинском
 по Ростовской области и Цимлянском
 районных
 Волгодонском, Семикаракорском,
 Константиновском, Матвеевском, Гордеев В.А.
 347320, Ростовская область,
 г.Цимлянск, ул.Наводная, д.11

Перспективное 2-х-недельное меню
 при МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина 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 набора 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

ЗАВТРАК Весна-лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник					
Прием 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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11
Сосиска 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
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
Итого	610	23,296	21,599	112,19	737,99
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Каша 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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Тефтели из говядины с соусом	115/50	16,7	23,5	19,2	165
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Огурцы 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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	430	44,18	20,22	71,26	498,3

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска 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					
Прием 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 лимоном	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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Какао 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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Рыба, тушеная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурцы 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					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал.
		белки	жиры	углеводы	
Куры, тушеные в соусе	100/100	28,3	32,4	6,5	430
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	600	39,23	39,9	73,97	906,1