

Согласовано  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г. Лесозаводеке  
\_\_\_\_\_ И.Г.Дзизенко



Утверждаю: 01.09.2020  
Директор МБОУ «ООШ  
с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Ельмина

## **Примерное десятидневное меню питания обучающихся**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа с.Крыловка Кировского района»**

**дети 1-4 классы**

(Составлено с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.)

**Десятидневное меню (7-11 лет, 2020-2021 уч.год)**  
**столовой МБОУ «Основная общеобразовательная школа с. Крыловка Кировского района»**

№ ре цеп тур	Наименование блюда	Выход (гр.)	Белки (гр.)	Жиры (гр.)	Углево ды (гр.)	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>День 1 (понедельник)</b>														
завтрак														
56	Суп молочный вермишелевый	200	4,0	2,56	24,26	133,64	0,06	1,14	0	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74
376	Чай с сахаром	200	0,53	-----	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,4	11,75	5,63	128,9	0,055	0,07	66,00	0,80	101,9	96,50	20,00	0,65
<b>День 2 (вторник)</b>														
завтрак														
304/	Рисовый гарнир с колбасой	150/50	15,13	25,71	75,75	576,21	8,06	-	0,69	2,5	142,2	392,1	117,97	8,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	--	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Рулет бисквитный	25	4,63	14,22	15,51	203,13	0,05	0,14	1,57	1,62	26,16	108,4	15,93	1,106
<b>День 3 (среда)</b>														
завтрак														
309/ 229	Рожки отварные с рыбой тушенной	150/50	17,1	16,1	88,77	546,16	0,27	1,18	0,76	8,87	20,07	174,56	37,62	2,66
376	Чай с сахаром	200	0,53	--	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	вафли	15	1,275	3,3	9,6	73,5	0,008	--	0,001	--	1,2	6,3	0,9	--
	Фрукты(яблоко свежее)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2,0	11,0	0,6	1,3	1,6	-	2,3	12,0
<b>День 4 (четверг)</b>														
завтрак														
112	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	0,811	12,13	71,627	398,15	0,12	6,60	--	0,984	12,16	50,84	19,24	0,784
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	--	100,0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,0	0,02	1,33	--	--	133,3	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55

	печенье	40	1,352	4,8	14,63	77,95	0,02	--	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
День 5 (пятница)														
завтрак														
302/ 261	Гречневый гарнир с печенью	150/80	9,714	108,8 4	2,938	1026,6 7	0,152	15,984	3,08	4,09	162,9 7	201,94	12,24	5,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	--	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
День 6 (понедельник)														
завтрак														
182	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,97	9,18	16,928	255,75	0,143	--	3,75	2,175	3,075	98-25	33,75	1,935
376	Чай с сахаром	200	0,53	-----	9,47	40,00	--	0,27	--	--	16,60	22,13	11,73	2,13
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/10	6,4	11,75	5,63	128,9	0,055	0,07	66,0 0	0,80	101,9	96,50	20,00	0,65
День 7 (вторник)														
завтрак														
302/ 261	Гречневый гарнир с котлетой мясной	150/80	10,65	101,5 7	3,44	1010,5 1	0,08	0,09	1,16	2,57	163,1 6	150,07	23,55	2,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,80	--	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
День 8 (среда)														
завтрак														
87	Суп картофельный с сайрой	200	3,44	3,36	5,76	66,9	0,04	3,64	--	--	18,12	--	--	0,51
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	--	100, 0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	6,1	3,7	28,8	174,0	0,02	1,33	--	--	133,3 3	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Фрукты (груша свежая)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	--	3,0	13,0
День 9 (четверг)														
завтрак														
67	Винегрет овощной	60	1,944	10,68	7,44	117,46	0,06	7,8	--	1,77	24,24	29,28	14,04	0,612
309/ 261	Рожки отварные с гуляшом из мяса птицы	150/80	21,384	25,52 8	1,434	456,81	0,13	3,73	--	2,42	27,40	80,83	21,57	2,28

	Кисель (из концентрата)	200	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Булочка	30	2,04	2,37	14,73	88,2	0,03	0,015	20,0 7	0,269	7,383	21,63	3,324	0,269
День 10 (пятница)														
завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,596	7,296	10,224	112,94	0,024	29,3 16	--	2,772	51,60	33,984	19,2	0,624
265	Плов с мясом птицы	180	7,38	13,14	32,94	271,26	0,054	0,72	0,90	3,96	36,72	110,88	36,16	1,44
389	Сок фруктовый	200	0,27	--	22,80	92,27	--	20,0 0	--	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	хлеб	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,05	--	--	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55