

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального  
отдела

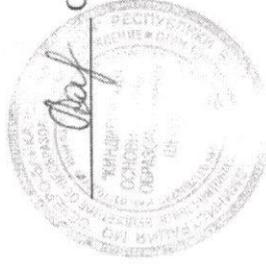
Управления Роспотребнадзора по  
Республике Бурятия в Северо-Байкальском районе  
С.А.Алексеев



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Киндигирская  
ООШ"

С.А. Дармаева



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания обучающихся 7 - 11 лет  
на 2020-2021 учебный год

Сезон: осенне-зимний

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, 2008 год.

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования» 2008 год

**День 1 (понедельник)**

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
102	Каша гречневая молочная	160,00	6,44	4,10	32,16	213,31	0,21	1,64	28,44	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	1,96	0,75	8,71	62,40	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
365	Масло сливочное (порциями)	15,00	0,10	7,20	0,13	112,16	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>14,51</b>	<b>16,48</b>	<b>50,47</b>	<b>501,62</b>	<b>0,22</b>	<b>1,78</b>	<b>116,64</b>	<b>1,08</b>	<b>333,88</b>	<b>348,75</b>	<b>115,78</b>	<b>3,93</b>

**День 2 (вторник)**

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
171	Рыба припущенная	80,00	8,94	3,98	2,09	82,00	0,05	0,43	14,70	0,26	14,72	103,16	24,50	0,50
241	Пюре картофельное	180,00	3,08	2,33	19,13	262,73	0,01	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
294	Чай с лимоном	207,00	0,13	0,02	15,73	64,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,37
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
365	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>507,00</b>	<b>14,34</b>	<b>13,86</b>	<b>50,88</b>	<b>546,60</b>	<b>0,06</b>	<b>7,11</b>	<b>92,85</b>	<b>1,13</b>	<b>76,97</b>	<b>212,86</b>	<b>63,58</b>	<b>2,35</b>

**День 3 (среда)**

1	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
---	-----------------------------	--------------------	------------------	--	--	--------------------	----------	--	--	--	---------------------------	--	--	--

	блюда		Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
18	Салат из свежих овощей	80,00	0,66	3,63	2,27	56,48	0,02	7,93	211,85	0,33	15,26	21,38	11,30	0,40
192	Бефстроганов	90,00	9,67	9,87	2,27	151,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
227	Макаронные изделия отварные	160,00	5,52	4,52	26,45	187,49	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
289	Компот из плодов сухих (шиповник)	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>510,00</b>	<b>17,64</b>	<b>18,51</b>	<b>57,39</b>	<b>516,09</b>	<b>1,01</b>	<b>107,94</b>	<b>223,85</b>	<b>24,50</b>	<b>49,58</b>	<b>136,81</b>	<b>54,16</b>	<b>3,91</b>

#### День 4 (четверг)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
470	Каша пшенная молочная	170,00	5,31	3,19	33,50	208,86	0,08	0,84	14,91	0,08	97,14	129,55	34,00	0,89
294	Чай фруктовый	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
365	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>405,0</b>	<b>13,5</b>	<b>15,2</b>	<b>56,9</b>	<b>460,31</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>103,1</b>	<b>0,9</b>	<b>249,5</b>	<b>235,6</b>	<b>50,6</b>	<b>1,9</b>

#### День 5 (пятница)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
18	Овощи свежие в нарезке	60,00	0,54	0,00	1,71	10,20	0,03	6,72	40,80	0,24	9,30	16,80	10,20	0,42
189	котлета из говядины	110,00	8,96	16,11	10,31	223,00	0,19	0,92	30,00	2,06	21,62	85,51	17,32	0,88
224	Рис отварной	150,00	3,64	4,22	30,67	199,95	0,02	0,00	0,00	23,70	2,42	60,60	19,01	0,51
	сок натуральный (промышленного производства)	200,00	1,00		23,46	94,25	0,03	4,01	0,01	0,00	16,04	1,01	20,12	0,40
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>540,00</b>	<b>15,53</b>	<b>20,55</b>	<b>75,35</b>	<b>575,20</b>	<b>0,27</b>	<b>11,65</b>	<b>70,81</b>	<b>26,40</b>	<b>53,98</b>	<b>180,72</b>	<b>73,25</b>	<b>2,61</b>

### День 6 (понедельник)

1	2	3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
346	Жаркое по-домашнему	200,00	14,06	13,71	18,95	437,71	0,42	7,73	0,00	3,53	32,79	205,97	48,96	3,45
283	сомпот из смеси сухофруктов	200,00	0,44	0,02	24,77	101,50		0,04	0,00	0,00	22,59	15,40	6,00	1,24
	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>15,89</b>	<b>13,95</b>	<b>52,92</b>	<b>587,01</b>	<b>0,42</b>	<b>7,77</b>	<b>0,00</b>	<b>3,93</b>	<b>59,98</b>	<b>238,17</b>	<b>61,56</b>	<b>5,09</b>

### День 7 (вторник)

1	2	3	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.эquiv.	Е, мг	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
102	Каша гречневая вязкая на молоке	180,00	12,18	8,33	30,70	300,96	0,07	0,20	115,34	0,96	265,68	181,87	18,29	1,11

300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
	яблоко свежее	200,00	0,80	0,00	19,60	88,80	0,06	20,00	0,00	0,00	32,00	22,00	18,00	4,40
355	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>14,90</b>	<b>15,86</b>	<b>54,10</b>	<b>498,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>160,34</b>	<b>1,67</b>	<b>286,08</b>	<b>212,87</b>	<b>29,59</b>	<b>2,01</b>

### День 8 (среда)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
203	фрикадельки паровые	80,00	5,76	6,80	7,53	173,20	0,17	2,22	20,13	1,59	11,66	16,53	73,84	0,96
227	Макаронные изделия отварные	150,00	5,52	2,52	26,45	168,45	0,97	0,00	0,00	23,70	4,86	37,17	21,12	1,11
294	Чай с лимоном без сахара	207,00	0,13	0,02	0,76	24,17	0,00	2,93	0,00	0,01	14,70	4,55	2,48	0,33
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
365	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
	<b>Итого</b>	<b>467,00</b>	<b>13,60</b>	<b>16,87</b>	<b>48,67</b>	<b>503,52</b>	<b>1,14</b>	<b>5,15</b>	<b>65,13</b>	<b>26,01</b>	<b>40,52</b>	<b>86,45</b>	<b>107,34</b>	<b>3,02</b>

### День 9 (четверг)

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>завтрак</b>													
	Рыба запеченая с картофелем по-русски	200,00	17,25	15,00	7,00	256,00	0,07	0,25	111,25	4,25	195,25	304,25	38,75	1,25
283	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96

	Хлеб пшеничный	20,00	1,39	0,22	9,20	47,80	0,00	0,00	0,00	0,40	4,60	16,80	6,60	0,40
	<b>Итого</b>	<b>420,00</b>	<b>19,80</b>	<b>15,52</b>	<b>63,46</b>	<b>500,18</b>	<b>0,09</b>	<b>1,05</b>	<b>111,25</b>	<b>4,85</b>	<b>205,69</b>	<b>367,05</b>	<b>78,35</b>	<b>2,61</b>

**День 10 (пятница)**

1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1, мг	С, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>													
115	Каша овсяная молочная	200,00	5,53	3,99	31,51	251,64	0,15	0,84	14,14	0,44	206,03	162,36	43,33	1,23
300	Чай с сахаром	200,00	0,53	0,00	9,47	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	30,00	2,09	0,33	13,80	71,70	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	25,20	9,90	0,60
365	Масло сливочное (порциями)	10,00	0,10	7,20	0,13	66,00	0,00	0,00	45,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
366	Сыр российский (порциями)	15,00	5,48	4,43	0,00	53,75	0,01	0,11	43,20	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	<b>Итого</b>	<b>405,00</b>	<b>13,73</b>	<b>15,95</b>	<b>54,91</b>	<b>503,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,98</b>	<b>102,34</b>	<b>1,23</b>	<b>358,43</b>	<b>268,36</b>	<b>59,88</b>	<b>2,28</b>