

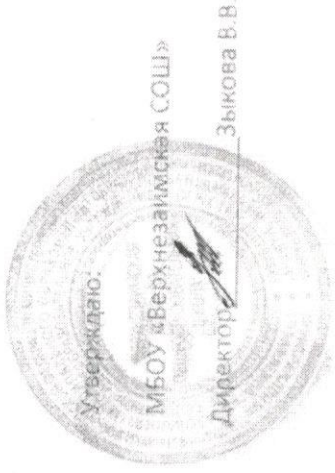
Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора



Сарайдальском районе

А.Алексеев



« _____ » 09.2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в МБОУ «Верхнезаимская СОШ»

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных и государственных общеобразовательных организациях Республики

Бурятия на 2020-2021 учебный год

На 1-4 классы (возраст от 7-11лет)

На 5-11 классы (возраст от 11-18 лет)

Примерное десятидневное меню для школьников 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность Б (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	Р
День первый														
Завтрак														
284	Каша молочная манная с маслом сливочным	250/10	10,5	14,8 7	46,25	361,25	0	0,079	0,1	1,36	126,1	0	0,365	0,8
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		21,48	20,9	76,21	587,4	0,02	0,593	4,6	11,05	448,1	95,0	3,86	346,8
Обед														
	Суп картофельный с крупой и рыбных консервов	250	19,62	22,0	22,3	465,0	0,31	0,02	0,17	3,35	32,3	46,2	2,7	16,3
473 558	Тефтели из говядины с рисом и соусом	100/30	14,73	16,1 4	18,63	278,75	1,5	0,07	2,0	1,13	57,8	28,4	1,27	2,92
513	Гречка отварная с маслом	180	8,95	6,74	43,0	231,51	0,02	0,18	2,0	1,9	12,98	67,5	3,95	3,6
64	Салат витаминный	100	1,4	5,6	7,6	86,0	5,0	0,061	1,5	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0,1	0,2	7,0	4,0	1,4	7,0
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	0,2	125,0	41,0	0,57	129,0
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	0,4	73,0	40,0	2,83	125,0
	Итого:		49,9	51,5	135,5	1269,3	6,83	0,84	10,3	43,6	348,1	239,1	13,2	309,8
Итого завтрак и обед:														
			1856,7											

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			б	ж	у		А	В1	Е	С	Са	Mg	Fe	P		
															б	ж
День восьмой																
Завтрак																
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	250/10	2,62	10,28	72,71	392,65	0	0,1	2,0	1,075	243,95	0	0	0,8		
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,02	0,02	0	0,3	124,0	14,0	0,1	92,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		13,6	16,3	102,67	619,05	0,02	0,6	6,5	10,77	565,9	95,0	3,5	346,8		
Обед																
167	Суп картофельный с клецками (с курицей)	250/25	9,16	10,55	18,15	244,0	0,5	0,05	2,0	3,87	29,0	20,25	1,75	115,5		
450	Плов с мясом	250	20,19	17,25	43,95	374,48	1,21	0,29	1,5	2,24	11,6	21,24	0,72	83,6		
ТТК	Салат овощной (Помидор,огурец капуста)	100	0,96	10,11	4,20	108,5	5	0,061	1,0	36,6	40,0	12,0	0,47	26,0		
	Кисель	200	0	0	22,4	89,6	0	0,01	0	1,08	6,4	0	0,18	3,6		
	Хлеб пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,4	0	0,06	2,5	5,59	125,0	41,0	0,57	129,0		
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,6	8,0	50,0	0	0,434	2,0	3,8	73,0	40,0	2,83	125,0		
	Итого:		35,5	38,9	110,21	934,98	1,71	0,905	9,0	53,2	285,0	134,5	6,52	482,7		
Итого завтрак и обед:																
			1554,03													

Использована литература:

- 1) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – 14 изд., испр. и доп. – СПб.: Профи, 2010. – 776 с.
- 2) СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.