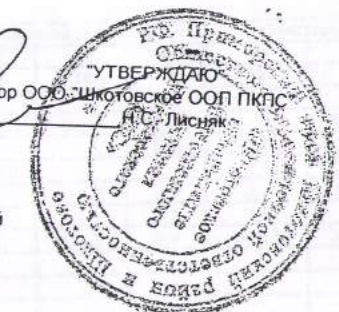


В. Сивоскин

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"
 Р.О.Никольский



Директор ООО "Школовское ООП ПКПС"
 И.С. Лисняк



Примерное циклическое десятидневное меню (завтраки) для организации питания детей
 в возрасте 7-11 лет в МБОУ "СОШ №25 с. Романовка"

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,1	6,9	33,3	216,6	0,04			0,5	7,3	27,7	5,6	0,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2								
15	Сыр (порциями)	15	3,9	3,9		50,9		0,1	0,1	0,1	1,8	2,6		
416	Какао с молоком	200	3,7	3,2	19,1	119,7	0,09	4,1	24,4		150		6,8	0,1
П/П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
того за Завтрак		555	16,8	22,1	77,1	568,7	0,23	14,3	24,6	1,5	344,9	210,8	55,7	3,8
процентное содержание от суточного рациона														
Молоко в индивидуальной упаковке		200	5,8	6,2	9,1	116,4								
процентное содержание от суточного рациона						5%								



День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223	Запеканка из творога	150	27,3	13,5	17,6	298,6	0,07	0,7	90,2	0,3		328,1	34,6	0,8
327	Соус молочный (сладкий)	30	1,2	2	5,1	42,5				0,1	0,7	2,4	0,4	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,1	19,6	119,1	0,14	13,3			0,4	14,1	2,4	0,2
1	Бутерброд с маслом	25	1,5	4	10,4	81,3	0,03			0,2	16	11	9	2,2
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,9	258,8	355,6	46,4	3,3
Итого за Завтрак		505	33,8	23	62,5	588,5	0,27	24,1	90,2					
центное содержание от суточного рациона						25,0								
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4								
центное содержание от суточного рациона						5%								



В. В. Давыдов, М. В. Павлов

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
57	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
210	Омлет натуральный	150/5	14,2	18,9	3,8	238,8	0,04		142,2	0,4	34,1	111,3	7,3	1,4
ТТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9
П/П	Хлеб пшеничный	35	3	0,5	15,8	79,8	0,08			0,7	11,9	69,7	19,3	1,1
Итого за Завтрак		500	19,4	35,7	44,8	570,6	0,14	34,6	142,8	4,4	100,3	228,8	48	4,2
процентное содержание от суточного рациона						24,3								
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4								
процентное содержание от суточного рациона						5%								



2008.05.10

1-4

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
1	2	60	1,2	0,5	8,4	36,6	0,24			0,8	20,4	180,6	62,4	2,2
Завтрак		200/5	12,2	12,1	54,3	370,6	0,13	0,1	0,1	1,2	166,1	67,9	18,8	1,3
12	Салат из кукурузы (консервированной)	200	1,4	1,4	16,1	82,6			0,2		8,3	3,8	3,9	0,4
221	Макароны, запеченные с сыром	20	1,7	0,3	9	45,6	0,04			0,4	6,8	39,8	11	0,6
378	Чай с молоком	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
П/П	Хлеб пшеничный					582,3	0,44	10,2	0,3	2,7	217,6	303,1	105,1	6,8
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	585	17	14,7	97,6	24,8								
Итого за Завтрак					9,1	116,4								
Процентное содержание от суточного рациона		200	5,8	6,2		5%								
Процентное содержание от суточного рациона		Молоко в индивидуальной упаковке												



День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,1	15,3	156,2	0,04	0,1	0,1	0,5	155,1	20,5	10,3	0,4
199/2	Каша жидкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	6,7	8,6	30,5	222,4	0,14			0,6	17,2	103	40	1,1
П/П	Печенье	35	2,5	4,1	20,7	128,3		0,1			4,5			0,5
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
того за Завтрак		512	15,4	20,8	81,7	570	0,18	3,1	0,4	1,1	182,6	129,1	53,4	2,6
процентное содержание от суточного рациона						24,3								
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4								
процентное содержание от суточного рациона						5%								



II Нед.

День 6

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша пшеничная на молоке	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13		22,5	0,1	14,2	71,2	26,6	0,8
15	Сыр (порциями)	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	1,4	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
382	Какао с молоком	200	3,1	3,1	17,9	111	0,05	3,4			14,3			
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,4	1	15,1	78,6	0,05			0,6	7	27,7	5,1	0,4
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		555	16,2	23,6	73,8	568	0,26	13,5	22,6	1,1	203,3	112,5	47,5	3,6
процентное содержание от суточного рациона						24,2								
Молоко в индивидуальной упаковке		200	5,8	6,2	9,1	116,4								
процентное содержание от суточного рациона						5%								



0 2020-01-10 10:00:00

День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом..	25	1,5	4,2	9,6	78,7	0,04			0,5	7,7	41,1	11	0,7
395	Вареники из полкфабrikата промышленного производства (с творогом)	150	9,2	15	52,9	381,8	0,13	14,6	0,1	2,9	70,9	215,2	43,5	2,2
ТТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
того за Завтрак		525	11,6	19,9	93,3	597,8	0,22	57,2	0,7	3,7	114,2	281	74,4	7,1
процентное содержание от суточного рациона						25,4								
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4								
процентное содержание от суточного рациона						5%								



Врач педиатр. Павлов Д.С. Дед

День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12/2	Салат из кукурузы(консервированной)	60	1,1	4	9	71,3	0,21			2,3	19,1	168,6	58,2	2,1
243	Сосиски, сардельки отварные	90	9,4	21,7	1,4	236,5	0,03			0,1	23,4	1,3		1,6
139	Капуста тушеная	150	3,6	6,2	13,9	127,7	0,07	79,2		2,9	86,3	63,1	31,9	1,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63		2,9	0,3		5,7	5,7	3	0,5
П/П	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,4	13,5	68,4	0,07			0,6	10,2	59,7	16,5	1
Итого за Завтрак		552	16,8	32,4	53,1	566,9	0,38	82	0,3	5,9	144,8	298,4	109,7	6,4
Процентное содержание от суточного рациона	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	24,1								
Процентное содержание от суточного рациона						116,4								
						5%								



День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	1,9	0,1	3,9	24	0,07	6		0,1	12	37,2	12,6	0,4
392	Пельмени мясные отварные (из п/ф)	150/5	9,8	17,5	45,9	377,8	0,26			0,1	23,1	1,3	22,2	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4			0,1		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,4	1	15,1	78,6	0,05		0,5		7	27,7	5,1	0,4
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		545	14,6	19,1	84,7	568,9	0,41	16,1	0,5	1	63,4	85,4	53,4	5,7
Процентное содержание от суточного рациона														
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	24,2								
Процентное содержание от суточного рациона						116,4								
						5%								



День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Блинчики с повидлом фаршированные	60	3,6	7	23,4	149,4				0,4				
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	6,4	7,9	29,7	214,3	0,13			0,1	15,2	71,2	26,9	0,8
ТТК	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	16,2	66,8		27,6	0,5		11,6	8,2	6,5	0,9
П/П	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	18	91,2	0,09			0,8	13,6	79,6	22	1,3
Итого за Завтрак		500	13,7	15,5	87,3	521,7	0,22	27,6	0,5	1,4	40,3	159,1	55,4	3
Процентное содержание от суточного рациона						22,2								
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,8	6,2	9,1	116,4								
Процентное содержание от суточного рациона						5%								
Итого за завтрак за 10 дней			175,3	226,8	755,9	5703,4	2,8	282,7	282,9	23,7	1670,2	2163,8	649,0	46,5
В среднем за 10 дней			17,53	22,68	75,59	570,34	0,275	28,27	28,29	2,37	167,02	216,38	64,9	4,65

Среднее процентное содержание от суточного рациона

242,7 24,27

Литература

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015.-544 с.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Дели плюс, 2015.-544 с.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред. профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20
5. Методические рекомендации к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

