

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Репинской ОШ
 _____ С.И. Новикова

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) МБОУ Репинской ОШ

№ сборника	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины, Мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1 день														
Завтрак														
71-2005	Помидора свежая	60	0,4	0,1	0,8	13		3			12	7		0,3
390/2015	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	5,62	5,08	44,32	246,25	0,05	0,00	25,00		12,30	21,45	132,5	0,4
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	4,0	3,7	39,8	155	2,4	0,6	16,2	0,0	209,9	31,1	122,1	1,8
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02
ГОСТ	Батон нарезной с сыром	40/15	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28
ИТОГО		525				559,18								
ОБЕД														
38/2015	Салат из моркови, яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,4								
							0,03	3,75	0,0		14,57	18,45	26,4	0,65
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/11	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,0	22,1	0,83
183/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144,00	98,00	3,20
295//2015	Котлета	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	18,80	153,0	2,2
382/2015	Кисель	200	0,0	0,00	9,98	119,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,2	0,00	0	0,3
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6
ИТОГО		841				811,31								
2 день														
Завтрак														
38/2015	Салат из моркови с сахаром	60	0,83	3,54	4,57	63,93	0,03	0,03	2,83		27,9	8,88	44,4	0
182/2015	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	5,1	10,72	33,42	251	0,08	1,17	0,05	0,83		30,1	0,47	
											130,09	2	0	
378-2015	Чай с молоком	200	3,7	8,5	26,25	81	0,02	1,19	0,01		126,6	15,4	0,41	

	ИТОГО	850				1056,8								
			6 день											
	Завтрак													
71/2005	Помидора свежая	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	14		0,6
183/2015	Каша гречневая молочная с маслом	200	8.4	8.58	29.20	202.00	0.16	0,86	0,05	0,83	24.00	144.00	98.00	3.20
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	6.4	2.8	29.20	155.20	0.02	0,3	0,08	0,05	158.67	132.00	29.33	2.40
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28
	ИТОГО	550				515,13								
	ОБЕД													
38/2015	Салат из моркови с яблоком	60	0,65	0,11	10,17	40,4	0,03	3,75	0,0		14,57	18,5	26,4	0,65
96/2015	Рассольник крестьянский с перловой крупой на курином бульоне со сметаной	250/11	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93
309/2015	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0	4,86	21,1	37,2	1,11
168/2015	Котлета (котлетное мясо из свинины)	80	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	0,0	0,0	2,0	14,0	18,8	153,0	2,2
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6
	ИТОГО	811				736,26								
			7 день											
	Завтрак													
182/2015	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	5,1	10,72	33,42	251					130,09	30,12		0,47
							0,08	1,17	0,05	0,83				
376/2015	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,85	0,28
	ИТОГО	507				495,93								
	ОБЕД													
43/2010	Салат из свежей капусты, морковью с растительным маслом	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	2,4	22,42	9,10	16,57	0,31
82/2015	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250/11	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,6	26,1	1,23
312/2015	Картофельное пюре	180	3,07	0,02	20,44	157,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,7	1,01

229/2015	Рыба припущенная с морковью (минтай)	80	7,8	3,96	3,04	84,0	0,04	2,98	4,65	2,52	31,25	162,	48,5	0,85	
349-2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73		0,82	32,48	21,9	17,4	0,7	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6	
	ИТОГО	841				710									
			8 день												
	Завтрак														
38/2015	Салат из моркови, яблоками	60	0,65	0,11	10,17	40,4	0,03	3,75	0,0		14,57	18,4	26,4	0,65	
327/2015	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом, изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	81,00		158,6	86,7 0	257 ,3	2,75	
382/2015	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,3 3	111, 11	25,5 6	2,00	
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02	
ГОСТ	Батон нарезной	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,8 5	0,28	
	ИТОГО	510				617,44									
	ОБЕД														
71/2005	Салат «Школьные годы»(св. помидоры, огурцы, капуста) с растительным маслом	60	0,71	3,07	2,11	39	0,02	15,20	0,00		19,25	9,50	19,5 2	0,40	
102/2015	Суп гороховый с картофелем на курином бульоне	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,05	11,17			45,82	35,4 8	4,55	4,55	
183/2015	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16	0,86	0,05	0,83	24,00	144, 00	98,0 0	3,20	
317/2015	Куры тушеные с овощами, соусом	90	220,2	8,6	0,7	169	0,072			9,71	16,48	33,2		1,65	
379/2015	Напиток кофейный на молоке с сахаром	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,02	0,00	0,08	0,0	34,00	7,0 0	45, 00	0,00	
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6	
	ИТОГО	810				840,1									
			9 день												
	Завтрак														
71/2005	Помидора свежая	60	0,4	0,05	0,8	6,5		2,5			11,5	7		0,3	
173-2015	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,68	7,06	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,6 0	315, 40	79,6 0	2,10	
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28	
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02	
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,87	0,3	21,75	70,13	0,03	0,01	0,0		4,67	3,03	15,8 5	0,28	
	ИТОГО	510				419,67									

1,65

ОБЕД														
70/2005	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,5	0,06	0,9	7,0		3			13,0	8,0		0,6
88/2015	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250 /11	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,0	22,1	0,83
304/2015	Рис отварной с маслом	150	4,9	6,9	52,9	293,4	0,00	0,00	13,5	0,3	15,8	81,9	26,9	0,6
183/2015	Печень тушёная в соусе с морковью	80/40	13,7	7,4	6,9	148,9	0,4	44,9	368,9	1,7	338,6	25,8	484,2	9,4
382/2015	Кисель	200	0,0	0,00	9,98	119,0	0,0	0,00	0,00	0,0	0,2	0,00	0	0,3
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6
	ИТОГО	851				837,81								
10 день														
Завтрак														
70-2005	Огурцы свежие	60	0,4	0,05	0,8	6,5		2,5			11,5	7		0,3
212-2015	Омлет натуральный с колбасой	160/40	16,92	28,42	2,54	324		0,18			89,2	18,7		2,6
376/2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,00	15,00	60	0,04	0,03			11,1	1,4		0,28
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	8,25	0,08	74,8	0	0,01	0		1,2	0	1,9	0,02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	155		0,1			8,4	4,2	0,35	
	ИТОГО	510				620,3								
ОБЕД														
51/2004	Салат из свёклы с растительным маслом	60	0,85	3,36	8,36	56,34	0,07	9,5	0,02	0,41	35,15	33,9	78	0,6
120/2015	Суп картофельный с крупой(пшеном)на курином бульоне	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,00	24,00	26,65	66,70	0,96	1,0
354/2016	Капуста тушёная с маслом сливочным	150	14,9	11,7	17,6	262,1	0	0,2	53,2	98,4	3,6	14,9	11,7	17,6
191/2015	Тефтели	80	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00		57,80	28,40	141,40	1,27
382/2015	Какао с молоком, сахаром	200	6,56	1,34	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0	9,2	10,0	42,4	1,24
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,2	9,9	52,8	0,00	0,00	0,00	0,2	50,0	5,0	50,0	0,6
	ИТОГО	800				902,81								

Основание для составления меню:

-СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №45 от 23 июля 2008г.);

-Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций"

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. /Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. — М.: ДЕЛИ ПЛЮС Москва, 2016. — 640 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с.
- Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2010 -584 с.
- Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.