

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области в Алексеевском районе



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Жуковская СОШ»
Алексеевского городского округа



И.П. Скляр
2020г.

Согласовано
Директор

**Примерное десятидневное меню
рационов питания учащихся
МБОУ «Жуковская СОШ» Алексеевского городского округа
на 2020 – 2021 учебный год
(7 – 11 лет) (осенне – зимнее)**

№ рец	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День 1													
	Молочный завтрак													
	Молоко паст.3,2%	200	5,6	5,0	9,4	116	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Печенье сахарное	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
5	Запеканка творожная со сгущенкой	100/15	28,0	25,1	32,5	469,8	0,07	0,8	0,07	-	297	396	41	0,7
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Итого			36,4	70,4	826,3	1,01	14,22	0,93	0,2	640	669	93	3,14
	Обед (7-11 лет)													
97	Суп картофельный с гречкой	250	1,9	2,2	15,9	150,0	0,02	2,0	1,0	0,22	14,2	43,0	15,5	0,5
265	Плов с курицей	200	10	20,7	45	403,4	0,05	0,6	0,8	3,5	22,6	98,6	33,9	1,3
346	Фруктовый напиток	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
46	Салат из свежей капусты	100	4,0	0,3	0,2	2,6	0,03	20	8	0,03	7	20	21	0,3
	Итого			24,2	109,2	712,6	0,2	23,3	10,3	4,48	83,2	244,7	100,3	2,4
	Итого			1,92	53,2	70,2	0,04	2,5	-	-	19,5	20,1	21,3	1,2
	ИТОГО:													
	День 2													
	Молочный завтрак													
	Молоко паст.3,2%	200	5,6	5,0	9,4	116	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
401	Ватрушка с повидлом	100	5,01	1,92	33,57	172	0,04	-	-	-	13,5	46,1	19,4	0,88
	Апельсин	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Конфеты	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04

	Итого			10,3	84,4	520,5	0,09	13,32	0,9	3,3	308	280	47	3,3
	Обед (7-11 лет)													
218	Салат из зеленого горошка с огурцом	20/80	0,5	-	3,6	20,0	0,03	20	80	0,03	7	20	21	0,3
82	Борщ из свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,2	4,8	38,4	208,5	0,08	-	-	2,3	9,0	42,0	19,5	1,1
271	Котлета мясная	100	3,6	12,6	6,8	156,0	0,06	0,06	31,2	0,12	9,4	50	17,2	0,6
	Сок	200	1,4	-	26,6	110,0	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб	40	2,7	0,4	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	Итого			10,2	95,4	501,1	0,34	32,8	81,2	3,28	99,7	262,8	100,5	5,2
	Итого			12,2	28,9	258,5	0,1	2,5	0,5	10,85	99	312	91	4,75
	ИТОГО:													
	День 3													
	Молочный завтрак													
	Молоко пастер.3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
	Батон	50	3,7	6,6	30,4	197	0,17	0,11	50	1,1	52,3	74,7	9,3	0,5
	Сыр порцией	20	5,2	5,3	-	70,4	0,01	0,32	0,05	-	200	108,8	9,4	0,12
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
43	Каша рисовая молочная с изюмом	200/10	7,2	13,3	41,2	306,2	0,03	0,7	0,04	0,1	138	124	25,0	0,6
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Итого			26,3	107	723,7	0,21	13,93	50,87	1,2	432,4	391,7	71,3	3,5
	Обед (7-11 лет)													
13	Огурцы соленые	80	0,2	-	0,9	6,0	0,01	10	35	0,01	3	10	11	0,1
102	Суп гороховый	250	3,3	3,2	32,5	134,4	0,04	6	0,4	0,4	26	92	16	0,3
232	Рыба запеченная	100	20	13,3	9,6	230,8	0,07	4,4	328	0,4	32,2	113	37,7	1,0
302	Каша гречневая	150	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2

	Хлеб	40	4,1	0,7	24,0	115,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	Конфеты	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Итого			27,6	117,7	862,5	0,28	45,1	363,43	5,21	165,8	390	113,8	3,6
	ИТОГО:													
	День 4													
	Молочный завтрак													
	Молоко пастер. 3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
424	Булочка с изюмом	100	6,2	1,6	50,1	372	-	-	-	-	111	66	31,73	-
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200/10	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Итого			40	67	723,7	0,24	0,36	51,33	11,35	397,5	623,7	137,5	8
	Обед (7-11 лет)													
82	Борщ со свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
312	Картофельное пюре	200	3,6	6,0	28,5	180	0,08	0,3	0,03	0,2	19,6	67,7	37,5	1,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	24,6	115,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
246	Мясо тушенное в томатном соусе	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	24,03	119,19	2,10
	Икра	80	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	-	-	14,4	-	-	0,19
	Печенье сахарное	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Итого			27,8	98,3	744,9	0,35	13,9	52,43	1,27	112,7	318,5	114,7	6
	ИТОГО:													
	День 5													
	Молочный завтрак													
	Молоко пастер 3,2%	200	6,4	6,0	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
43	Каша молочная пшеничная	200/10	7,2	13,3	41,2	306,2	0,03	0,7	0,04	0,1	138	124	25	0,6
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-

	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Вафли	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Итого			19,3	76,6	526,7	0,05	0,95	0,87	0,1	396	317	62	3
	Обед 7-11 лет													
14	Помидоры соленые	80	0,2	-	0,9	6,0	0,01	10	35	0,01	3	10	11	0,1
96	Рассольник Ленинградский	250	2,7	1,5	17,2	217,6	0,02	2	1	0,22	14,2	43	15,5	0,5
243	Сосиска молочная запеченная	80	7,6	20,0	-	217,6	-	-	-	-	5,6	119,2	13,6	1,5
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/5	5,2	4,8	38,4	208,5	0,08	-	-	2,3	9,0	42,0	19,5	1,1
	Сок	200	1,4	-	26,6	110,0	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
	Хлеб	40	2,7	0,4	16	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
	Итого			29,3	89,3	763,7	0,29	16,8	87,2	3,35	63,6	202	81,6	4
	ИТОГО:													
	День 6													
	Молочный завтрак													
	Молоко пасте3,2%	200	6,0	6,4	9,4	120	-	0,12	-	-	242	182	28	0,2
43	Каша молочная манная	200/10	7,2	13,3	41,2	306,2	0,03	0,7	0,4	0,1	138	124	25	0,6
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
375	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,7	57,7	-	2,5	-	-	6	4	3	0,2
	Конфеты	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Итого			19,7	76,6	526,7	0,05	0,95	1,23	0,1	396	317	62	3
	Обед (7-11 лет)													
61	Салат из моркови с кукурузой	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	-	149,0 2	97,70	135, 89	2,99
82	Борщ из свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
265	Плов с курицей	200	10	20,7	45	403,4	0,05	0,6	0,8	3,5	22,6	98,6	33,9	1,3
346	Напиток фруктовый	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Хлеб	40	2,7	0,4	16,0	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7

	Итого			19,9	33,8	343,9	0,121	2,5	45,5	3,216	25,8	4	20,2	0,2
	День 10													
	Молочный завтрак													
382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	13,03	89,5 1	0,46
	Батон	50	3,7	6,6	30,4	197	0,17	0,11	50	11	52,3	74,7	9,3	0,5
	Мед натуральный	10	-	-	8,2	32,8	0,01	-	0,8	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	0,8	-	17,8	67,7	0,01	0,13	0,03	-	16	11	9	2,2
175	Молочная каша «дружба»	220	2,70	5,41	18,49	128,90	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	19,02	79,8 6	0,50
	Вафли	30	2,0	4,0	25	140,0	0,02	0,3	0,03	0,2	85	80	15	0,04
	Итого													
	Обед (7-11 лет)													
82	Борщ из свежей капусты	250/6	2,2	5,0	11,7	99,0	0,05	12,2	1,0	0,25	46,5	122,2	32,2	2,5
	Икра	80	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	-	-	14,4	-	-	0,19
128	Жаркое по домашнему	250	12,5	26,6	55,2	500	0,06	0,8	10	4,4	40,8	123,2	42,4	16
	Хлеб	40	2,7	0,4	16	75,6	0,06	-	-	0,7	12	39	8,4	0,7
346	Напиток фруктовый	200	0,2	-	25,7	98,0	0,06	0,6	0,2	-	25,2	39,6	19,4	0,6
	Итого			30,3	128,8	868,8	0,23	7,3	1,13	1,47	317,4	484,9	123	4
	ИТОГО:													

Источник: Сборник рецептов 2007г. Разработано М.П. Могильный
Повар: Зюбан Г.Л.