


"Разработано"
Муниципальным общеобразовательным учреждением
"Вербенская средняя школа" Николаевского
муниципального района Волгоградской области

Директор 
25 августа 2020 г.

"Согласованно"
Главный государственный санитарный врач в
г. Волжский, Ленинском, Среднеахтубинском,
Николаевском, Быковском районах
Волгоградской области


В.В. Кольке
28 августа 2020 г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся
возрастной группы 7-11 лет**

**Муниципального общеобразовательного учреждения "Вербенская средняя школа"
Николаевского муниципального района Волгоградской области**

12-ге дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 день

Проект меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Срок годности р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Омлетная с овощами №278К	150	15,8	26,2	20,2	380,5	0,1	8,7	0,9	7,3	40,1	49,4	183,2	2,7	278К	2016		
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011		
Итого за проект меню:		20,2	27,1	73,6	623,0	0,2	18,3	1,1	8,6	83,2	80,4	235,9	7,0				

2 день

Проект меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Срок годности р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Плов из говядины №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,9	19,7	33,8	158,8	1,5	492	2004		
Чай с молоком №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за проект меню:		18,5	19,2	61,9	494,3	0,2	3,1	0,4	4,7	41,6	50,3	190,4	2,6				

3 день

Проект меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Срок годности р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Каша из риса с молоком рисовая №174	150	4,2	7,2	30,5	205,1	0,0	0,2	0,1	0,2	78,2	52,6	95,7	0,4	174	2011		
Яблоко вареное запружено №337	1	6,3	5,7	0,4	78,5	0,0	0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004		
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за проект меню:		14,8	14,1	62,2	436,8	0,1	0,3	0,6	1,3	162,8	48,8	243,7	2,8				

12-го дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

4 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Р, мг		
Котлеты, говяжья, шиндрой рубленые №268	80	12,9	17,6	11,7	255,9	0,0	0,0	0,0	2,8	15,9	22,3	126,9	2,1	268	2011				
Котлеты, говяжья, шиндрой рубленые №268	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011				
Макаронные изделия отварные с маслом №203	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011				
Чай с сахаром №376	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7						
Хлеб пшеничный		21,5	2,5	79,3	613,5	0,2	0,0	0,3	4,6	51,3	58,6	211,7	4,4						
Итого за прием пищи:																			
5 день																			

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Р, мг		
Котлета рубленая (кнотай) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004				
Резь из овощей №224	150	2,6	10,4	13,5	158,3	0,1	12,3	0,3	0,3	44,9	24,0	58,9	0,8	224	2004				
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,0	1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за прием пищи:		17,4	18,0	65,6	494,6	0,3	13,5	0,5	4,6	117,0	83,7	264,0	3,3						
6 день																			

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Мg, мг	Р, мг		
Завтрак упрощен с творогом со сметаной №315	150/10	9,0	8,1	45,8	291,4	0,0	0,0	0,0	0,2	56,6	30,8	134,2	1,1	315	2004				
Копченый напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004				
Масло сливочное №696	5	0,0	3,5	0,1	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004				
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9						
Итого за прием пищи:		15,0	13,2	96,1	561,8	0,1	0,1	0,0	1,3	133,1	63,6	234,6	2,7						

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в возрасте 14-17 лет

7 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	150	4,1	4,9	26,0	165,5	0,1	0,2	0,0	0,0	0,1	74,8	2,8	40,0	0,1	15	2011	
Суп (порridge) №15	10	2,2	2,9	0,0	33,3	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,0	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8			
Итого за прием пищи:		10,6	9,0	57,3	354,0	0,2	0,3	0,3	0,3	0,9	212,5	45,9	190,4	1,8			

8 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Фруктовый салат с соусом №280/330	80/30	12,5	17,0	13,5	256,5	0,0	0,2	0,0	0,0	3,6	32,9	17,9	117,2	1,5	280/330	2011	
Каша гречневая рассычатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016		
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011		
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9				
Итого за прием пищи:		22,5	22,1	80,7	611,4	0,3	1,3	0,2	5,0	72,7	128,7	291,9	6,0				

9 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Тфреган с рисом №307К	80	9,8	7,6	11,2	153,3	0,0	0,0	0,0	0,3	7,1	14,6	91,8	1,1	307	2016		
Макрорыбные икрами отпаривает с маслом №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	0,1	0,0	0,1	1,0	16,0	20,5	54,6	1,2	203	2011		
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	0,0	0,4	0,0	0,0	2,8	1,7	3,3	0,0	363	2016		
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011		
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,6	8,3	11,9	30,2	0,7				
Итого за прием пищи:		18,6	14,2	80,3	524,1	0,2	0,4	0,3	2,1	45,3	52,6	179,9	3,4				

12-ТМ ДИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ЗАВТРАКИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 ЛЕТ

10 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Котлета рубленая (мясной) №388	80	10,9	7,3	12,8	159,9	0,1	0,1	0,0	3,3	48,1	40,2	165,9	1,2	388	2004	
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,0	0,1	0,3	8,6	24,5	75,3	0,5	304	2011	
Чай с молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7			
Итого за завтрак:		19,0	13,9	83,0	532,4	0,2	0,2	0,4	4,4	115,8	85,3	300,2	2,9			

11 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Чашочница №491	80	9,6	10,6	5,3	155,5	0,0	4,6	0,0	0,3	33,9	19,1	99,4	1,2	491	2004	
Каша гречневая рассыпчатая №341К	150	6,1	4,8	27,8	178,2	0,2	0,0	0,0	0,4	15,4	91,0	135,5	3,1	341	2016	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3	21,6	12,2	14,9	3,0	338	2011	
Итого за завтрак:		20,2	16,3	86,8	578,8	0,3	15,3	0,2	2,0	95,3	142,1	289,0	8,7			

12 день

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Литина, тушеная в соусе с оливодами №488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	0,2	4,7	0,2	2,6	24,3	26,9	127,5	1,3	488	2004	
Коричный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4	0,7	692	2004	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9			
Итого за завтрак:		18,7	18,5	61,0	485,2	0,3	4,8	0,2	3,6	99,8	59,7	226,7	2,9			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за неделю	217,0	209,1	887,8	6309,9	57,6
Среднее значение за неделю	18,1	17,4	74,0	525,8	4,8

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Морозовой и В.А. Тучинкина - М.: Делта-пресс, 2011. - 544с.

12-ть дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Сборник рецептов и кулинарных советов для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лавиной. - М.: Хлебпром/Хлебсформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГОУ НИИД Минсудпрада России, НИИ ГИОЗДПИ / под редакцией члена-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучера - М.: Издательский центр «Директа» 2016. - 560 с.