

Согласовано:
ТО Управления Роспотребнадзора
по РБ в Дзидинском районе



Утверждаю:
Директор МБОУ «Гэгэтуйская СОШ»
П.Д.Норбоев
«12» 07 2021 год



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации горячих завтраков и обедов в возрасте 7-10 лет ФГОС

	рецептура	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность , ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1 день	завтрак	175 каша рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	201	
		печенье	40	6,3	3,12	45,6	268,2	29	0	0	2,1	0,08	0	0	
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
		424 яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1	
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
	обед	591 гуляш	80	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05	
		679 Гречка отварная	150	5,58	5,61	24,71	172,48	12,38	88,86	132,35	2,96	0,14	0	0,02	
		43 салат из свежей капусты	60	1,8	3,6	8,4	73	49,03	17,08	0	0,63	0,03	18,16	0	
		375 Чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
		ИТОГО:	x	32,13	35,082	146,04	1035,48	134,76	195,74	331,28	188,89	0,61	18,68	201,17	
2 день	завтрак	168 каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20	
		3 бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12	
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
			Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
	обед	170 борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0	
		648 кисель	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03	
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
		ИТОГО:	x	15,79	18,256	194,23	619,1	275,515	54,5	229,11	89,85	0,32	29,91	20,15	
3 день	завтрак	175 каша пшеничная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	113,6	19,3	0,52	97	0,13	0,4	0,12	
		3 бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	52,2	8,9	0	0,65	0,05	0	0,05	
		375 чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0	
		пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	
	обед	694 картофельное пюре с рыбными котлетами	180 /80	3,67 /11,99	5,76 /4,05	24,53 /7,67	164,7 /115	44,37 /47,30	33,3 /21,10	103,91 /157,70	1,21 /0,59	0,16 /0,06	21,8 /0,82	30,6 /21,00	
		38 морковный салат	40	0,843	5,594	8,448	85,396	22,63	0	0	0,593	0,052	4,175	0	
		959 какао	200	3,0	2,5	13,7	80	108,57	51,1	0	0,6	0,03	0,8	0,02	
		хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0	
		ИТОГО:	x	14,863	31,28	139,938	891,106	349,585	130,7	154,23	101,673	0,552	27,225	30,79	
завтрак	168 каша ячневая	150	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0		
	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0		

4 день	завтрак		Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
	обед	688	отварная лапша с колбасой	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
		98	/100	/10,4	/20,1	/0,8	/226	/25	/0	/0	/1,8	/0,03	/0	/0	
		868	компот	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		69	салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	ИТОГО:	х	19,27	21,416	144,53	852,29	215,535	98,77	256,23	8,98	0,39	24	21		
5 день	завтрак	177	каша Дружба	150	4,65	6,45	36,8	213,5	92,23	29,3	0,09	69,3	0,07	0,15	0,3
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			конфета	30	2,92	10,72	76,6	414	199	0	0	5	0,26	0	0
	обед	265	плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34	22,61	36,88	205,26	2,33	0,15	0,67	0,55
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		122,3	творог со сметаной	80	13,6	12,5	3,1	179,6	141,71	18,71	174,3	0,343	0,037	0,44	85
	хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0		
	ИТОГО:	х	40,31	43,022	163,91	1194,24	465,38	115,69	449,25	79,813	0,777	1,36	85,85		
6 день	завтрак	168	каша Геркулес	150	6,15	7,38	35,6	198	130	12,3	1,24	95	0,15	0,37	0,08
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			печенье	40	7,5	11,8	74,4	436	29	0	0	2,1	0,08	0,05	0
		8	бутерброд с сыром	40/10	2,34	5,6	16,92	131,6	201	17,42	0,46	80,6	0,04	0,03	0,07
		424	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
	обед	688	отварная лапша с тефтелями	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
		286	/60	/8,87	/9,83	/11,71	/171	/43,90	/21,60	/106,7	/0,96	/0,06	/0,85	/39	
		69	салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	75,71	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	4,35	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
		868	компот	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	ИТОГО:	х	31,06	41,686	204,74	1287,05	420,235	87,8	186,08	182,43	0,52	5,93	25,45		
7 день	Завтрак	168	каша рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	201
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	Обед	591	Гуляш с тушенной капустой	80/150	6,03	12,54	4,62	125	7,82	37,8	1,93	179	0,05	0,42	0,05
		336	/2,75	/6,48	/34,52	/213,53	/21,96	/43,99	/119,59	/1,73	/0,23	/31,50	/0,15		
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03		
	ИТОГО:	х	13,89	18,766	97,99	582,9	36,645	84,8	243,41	201,11	0,4	22,07	201,08		
8 день	Завтрак	168	каша манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	5,9	29,4	0,36	0,03	0	20
		3	бутерброд с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	52,2	8,9	0	0,65	0,05	0	0,05
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			вафли	30	1,82	2,65	14,17	90,99	0	0	0	0	0	0	0
	208	суп с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0	
45	винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0		

	Обед	959	какао	200	3,0	2,5	13,7	80	108,57	51,1	0	0,6	0,03	0,8	0,02
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
			ИТОГО:	х	12,72	24,516	91,63	688,17	207,885	115,35	144,5	4,41	0,37	13,6	20,07
9 день	Завтрак	168	каша пшенная	150	4,02	6,6	53,6	235,71	113,6	19,3	0,52	97	0,13	0,4	0,12
			конфета	30	2,92	10,72	76,6	414	199	0	0	5	0,26	0	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
		3	бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	207,3	10,2	1,05	67,8	0,05	0,03	0,12
	Обед	206	суп гороховый	150	2,9	2,42	3,7	48,32	28,96	22,24	78,56	1,03	0,04	5,84	0,13
		38	салат из моркови	40	0,843	5,594	8,448	85,396	22,63	0	0	0,593	0,052	4,175	0
		648	кисель	200	0	0	15,3	49,6	3,2	2	0	15,8	0,02	5,6	0,03
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	ИТОГО:	х	20,983	35,06	192,868	1084,326	579,605	69,14	114,93	188,643	0,682	16,095	0,4		
10 день	Завтрак	168	каша ячневая	150	7,31	10,98	39,2	286	162,26	36,51	0	0,94	0	1,17	0
			Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,2	16	0	121,28	3,52	0,05	16	0
		375	чай	200	0,1	0,026	0,02	0,7	4,905	2,2	0	0,41	0	0,05	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	Обед	694/591	картофельное пюре с гуляшом из говядины	150	3,06	4,8	20,45	137,82	36,98	27,27	86,8	1,01	0,15	18,17	0,2
		43	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	2,7	5,5	51	54,3	7,4	0,16	86	0,01	3,25	0
		868	компот	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
			хлеб	40	2,4	0,8	16,7	85,7	0,01	13,2	34,8	1,01	0,13	0	0
	ИТОГО:	х	17,15	20,746	139,01	816,32	280,865	99,78	281,44	94,08	0,48	39,72	0,2		

Примечание:

2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	32,13	35,082	146,04	1035,48	134,76	195,74	331,28	188,89	0,61	18,68	201,17
2	15,79	18,256	194,23	619,1	275,515	54,5	229,11	89,85	0,32	29,91	20,15
3	14,863	31,28	139,938	891,106	349,585	130,7	154,23	101,673	0,552	27,225	30,79
4	19,27	21,416	144,53	852,29	215,535	98,77	256,23	8,98	0,39	24	21
5	40,31	43,022	163,91	1194,24	465,38	115,69	449,25	79,813	0,777	1,36	85,85
6	31,06	41,686	204,74	1287,05	420,235	87,8	186,08	182,43	0,52	5,93	25,45
7	13,89	18,766	97,99	582,9	36,645	84,8	243,41	201,11	0,4	22,07	201,08
8	12,72	24,516	91,63	688,17	207,885	115,35	144,5	4,41	0,37	13,6	20,07
9	20,983	35,06	192,868	1084,326	579,605	69,14	114,93	188,643	0,682	16,095	0,4
10	17,15	20,746	139,01	816,32	280,865	99,78	281,44	94,08	0,48	39,72	0,2
СРЕДНЕЕ	218,166	289,83	1514,886	9050,982	2966,01	1052,27	2390,46	1139,879	5,101	198,59	606,16