

«Утверждено»
Директор ООО «Метаподис»
В.А. Лысенко
«*Савицкий*» 2020г

«Согласовано»
Начальник ТО АРДН по Ростовской области
В Цимлянском Военном округе, Семикаракорском р-ах
В.А. Гордеев
«*Гордеев*» 2020г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 19 х.Лесной
Т.В. Гаврило
«*Гаврило*» 2020г

Примерное 10-дневное меню

для питания школьников

Мартыновского района

2020 – 2021 уч.г.

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
344	Омлет с мясными продуктами (сосиски)	160	11,7	4,94	19,8	242	0,12	0,68	110,7	0,94				117,46	167,03	30,49	3,22
685	Яйра кабачковая	40	0,2	2,3	24,16	28	0,09	4,9	0	0			6,48	7,55	3,04	0,28	
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0,09	0	0			4,95	8,24	4,03	0,75	
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52			9,2	34,8	13,2	0,8	
96	Масло (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,12	0	40	0,1			2,4	4,42	0	0,02	
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60	0,05	0,11	39	0,08			62	75	5,3	0,15	
	Итого завтрак:	480	20,26	20,5	81,22	572,9	0,44	5,78	189,7	1,64			202,49	297,04	56,06	5,22	
	соотношение:		1	1	4								1	1,5			

День: ВТОРНИК

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
492	Плов (из пшеницы)	220	10,86	12,8	36,06	310,7	0,54	2,52	0,88	2,48			60,32	139,91	58,8	2,24	
45	Салат из квашеной капусты	30	0,36	1,2	6,03	34	0,018	28,3	4,05	0,004			26,6	9,73	2,55	0,4	
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0	11,3	46	0	5,14	0	0			9,78	5,24	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	46	5,15	0,74	26,68	130,64	0,069	0	0	0,6			10,58	40	15,18	0,92	
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60	0,05	0,11	39	0,08			62	75	5,3	0,15	
	Итого завтрак:	533	20,3	19,54	80,07	581,34	0,677	36,07	43,93	3,164			169,28	269,88	84,23	4,07	
	соотношение:		1	1	4								1	1,5			

День: СРЕДА

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
302	Каша молочная Дружба "	200	2,99	5,1	31,1	182	0,02	0	25,8	0,23	5,8	115,3	21,2	0,44			
769	Булочка "Домашняя" с сыром и колбасой	95	15,5	11,06	24,9	155	0,3	0,98	0,288	0,5	12,4	60	19	0,89			
693	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	24	0	153	127,5	22,3	0,55			
	Кондитерское изделие	40	1,68	4,62	23,9	78	0,02	37,8	0,1	0	42	18	16,8	0,75			
	Итого завтрак:	535	24,37	24,41	97,2	534	0,39	40,38	50,188	0,73	213,2	320,8	79,3	2,63			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
437	Гуляш из птицы	50/50	6,4	4,38	13,5	94	0,05	0,33	16,8	0,15	10,15	106,34	17,9	0,9			
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	5,98	19,81	248	0,25	0	20	0,62	15,9	105,88	140	4,8			
78	Игра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50	0,01	4,7	0	1,36	28,45	26,05	14,8	0,88			
690	Кофейный напиток на молоке ступенном	200	2,3	1,95	28,7	112	0,02	0,38	10	0,03	165	86,5	12,9	0,08			
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
96	Масло (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,12	0	40	0,1	2,4	4,42	0	0,02			
	Итого завтрак:	550	23,29	23,07	91,44	690,9	0,51	5,41	86,8	2,78	231,1	363,99	198,8	7,48			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
498	Котлета рубленая из птицы	80	10,8	9,05	24,96	184,6	0,21	0,62	0,03	2,03	33	108,15	19,6	1,36			
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,8	20,44	137	0,14	18,2	25,5	0,18	69,97	86,6	27,7	1			
601	Соус сметанный с томатом	20	0,38	1,17	1,6	12,5	0,005	0,46	6,9	0,07	6,7	7,7	2,4	0,1			
534	Капуста тушеная	50	1,03	1,6	14,7	37,5	0,01	8,6	0	0,9	27,7	20,1	10,3	0,4			
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0	11,3	46	0	5,14	0	0	9,78	5,24	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60	0,05	0,11	39	0,08	62	75	5,3	0,15			
	Итого завтрак:	577	23,68	24,06	96,2	591,2	0,475	33,13	71,43	3,78	218,35	337,59	80,9	4,17			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак:																
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	19,71	16,14	56,5	282,5	0,35	2,07	102	0,72	139	286,05	34,35	1,45			
693	Квак с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	0,05	1,6	24	0	153	127,5	22,3	0,55			
96	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Масло (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,12	0	40	0,1	2,4	4,42	0	0,02			
	Итого завтрак:	420	28,47	28,23	97,06	588,4	0,58	3,67	166	1,34	303,6	452,77	69,85	2,82			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

День: **ВТОРНИК**

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
413	Завтрак: Сосиски молочные	80	8,8	6,54	7,32	163	0,16	0	0	0,32	48	127	16	1,4
332	Макаронные изделия отварные	150	3,5	5,5	26,4	168	0,02	0	21	0,9	4,8	37,2	21,1	1,1
588	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,77	35,97	0,008	0,71	12,48	0,11	7,08	11,02	5,5	0,18
	Зеленый горошек консервированный	30	0,89	1,55	1,87	25	0,03	3,3	0	0,72	6,4	17,9	6,24	0,2
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,16	2,07	18,95	101	0,02	0,38	10	0,03	129	86,5	12,9	0,08
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого завтрак:	520	18,16	18,08	72,81	563,47	0,288	4,39	43,48	2,47	202,18	305,72	71,64	3,56
	соотношение:		1	1	4						1	1,5		

День: **СРЕДА**

Неделя : Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория : с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
302	Завтрак: Каша вязкая молочная рисовая	250	5,9	7,4	35,2	218	0,05	0	32,2	0,68	113,1	192,5	21,1	0,98
769	Булочка "Домашняя" с сыром и колбасой	95	15,5	11,06	24,9	155	0,3	0,98	0,288	0,5	12,4	50	19	0,89
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0	11,3	46	0	5,14	0	0	9,78	7,55	2,4	0,36
	Кондитерское изделие	50	1,97	5,26	24,4	87	0,02	37,8	0,1	0	42	18	16,8	0,75
	Итого завтрак:	617	23,5	23,72	95,8	506	0,37	43,92	32,588	1,18	177,28	268,05	59,3	2,98
	соотношение:		1	1	4						1	1,5		

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: Второй

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
464	Котлеты мясо-картофельные по - кляновски	80	11,8	6,9	7,3	154	0,04	0,07	30	0,38	26	120,8	13,9	0,6			
512	Рис прилуцельный	150	3,6	2	41	186	0,059	0,53	0,135	1,5	28,46	142,08	41,79	1,5			
587	Соус томатный	20	0,35	1,26	2,4	22,4	0,006	0,7	7,2	0,08	4,76	6,67	3,45	0,14			
45	Салат из квашеной капусты	30	0,36	1,2	6,03	34	0,018	28,3	4,05	0,004	26,6	9,73	2,55	0,4			
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,3	1,95	28,7	112	0,02	0,38	10	0,03	165	86,5	12,9	0,08			
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
96	Масло (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,12	0	40	0,1	2,4	4,42	0	0,02			
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60	0,05	0,11	39	0,08	62	75	5,3	0,15			
	Итого завтрак:	545	26,77	26,57	108,69	755,3	0,373	30,09	130,385	2,694	324,42	480	93,09	3,69			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

День: ПЯТНИЦА

Неделя: Второй

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Завтрак:																
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,93	2,55	24,2	81	0,06	1,8	4	2,07	25,4	71,7	25,8	0,56			
520	Пюре картофельное	150	3,06	6,8	20,44	137	0,14	18,2	25,5	0,18	69,97	86,6	27,7	1			
534	Капуста тушеная	50	1,03	1,6	14,7	37,5	0,01	8,6	0	0,9	27,7	20,1	10,3	0,4			
685	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56	0	0,09	0	0	4,95	8,24	4,03	0,75			
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	23,2	113,6	0,06	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
96	Масло (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0,12	0	40	0,1	2,4	4,42	0	0,02			
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60	0,05	0,11	39	0,08	62	75	5,3	0,15			
	Итого завтрак:	615	24,38	24,21	96,6	558,4	0,44	28,8	108,5	3,85	201,62	300,86	86,33	3,68			
	соотношение:		1	1	4						1	1,5					

	Б	Ж	У	(ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Рe
Итого за завтрак:	233,18	232,39	917,09	5941,91	4,543	231,64	923,001	23,628	2243,52	3396,7	879,5	40,3
Среднее значение за завтрак:	23,32	23,24	91,71	594,19	0,45	23,16	92,30	2,36	224,35	339,67	87,95	4,03
Соотношение	1	1	4						1	1,5		

Технолог:  О О Ятурова

При составлении меню использовалась литература :

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО под редакцией М.П.Могильного Москва Дели плюс 2015

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.

2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

Искусственная витаминизация 3 блюд проводится :

Первая неделя - понедельник, четверг

Вторая неделя - понедельник, вторник

При составлении меню использовались продукты, обогащенные микронутриентами:

мука пшеничная высшего сорта, хлеб и хлебобулочные изделия, молоко, соль йодированная, вода питьевая, кондитерские изделия, консервы овощные.