

Согласовано
Директор МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Зеленская Н.В.



Утверждаю
Директор МБОУ
Краснокоммунарской СОШ»
Желдыбина Т.Н.



Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ горячих завтраков 1 – 4 класс

МБОУ «Сакмарская СОШ им. Героя РФ С. Панова»
Оренбургской области

Сезон: осень-зима
Время пребывания детей: 8-30 – 13.00
Время кормления: завтрак – 10.05
В школе организовано двухразовое питание: завтрак и обед.
Завтраком охвачены учащиеся первой смены, обедом – дети второй смены

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 1														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	220	15,2	17,9	38,4	306,2	0,09	0	129,6	0,63	184,5	261,86	12,7	0,77
14	Масло сливочное порциями	15	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
15	Сыр твердый порциями	25	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	500	23,15	31,47	72,85	597,72	0,14	0,41	221,6	1,35	385,7	421,79	44,63	3,54
День 2														
71	*Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,01	10,2	18,0	8,4	0,3
268	Тефтели из говядины	110	7,92	11,27	6,61	161,0	0,03	0	20,1	1,78	94,24	15,3	6,41	84,88
302	Каша перловая	200	4,46	4,34	31,69	183,6	0,06	0	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	610	16,03	16,09	73,76	505,32	0,15	3,21	40,1	3,34	133,3	128,9	60,86	88,87
День 3														
48	Салат витаминный	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
268	Биточки из говядины	90	11,52	16,39	9,67	233,6	0,024	0	16,08	1,424	75,39	12,24	5,13	67,9
199	Пюре из бобовых (горох) с маслом сливочным	155	7,3	5,06	25,85	188,21	0,37	0	22,13	25,86	69,91	157,27	45,53	3,46
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	545	22,95	25,48	75	633,01	0,464	7,99	38,21	29,424	189,78	242,69	84,28	75,39

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 1

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 4														
71	*Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,94	7,98	5,09	102,0	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	254	0,06	0	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	620	25,7	13,99	94,81	522,72	0,19	11,2	34,7	2,23	51,98	214,36	82,55	4,73
День 5														
208	Запеканка из творога	200	10,2	16,72	28,97	275,48	0,09	0,34	90,84	2,67	132,13	204,13	25,69	1,23
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	40,0	0,1	2,4	3,0	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко свежее	200	0,52	0,34	27,6	104	0	9,2	6	0,4	12	22	10	0,2
	Итого за завтрак:	650	14,03	24,73	91,02	599	0,13	9,81	136,84	3,69	169,33	286,06	60,62	4

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

**Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 6														
175	Каша молочная «Дружба»	200	4,34	2,77	38,66	146,22	0,06	0,94	14,45	0,13	125,51	150,76	35,59	0,6
15	Сыр твердый порциями	20	4,64	5,9	0	72,0	0,01	0,14	52,0	0,1	176,0	100	7,0	0,2
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,07	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко свежее	200	0,52	0,34	27,6	104	0	9,2	6	0,4	12	22	10	0,2
	Итого за завтрак:	660	15,73	12,09	101,53	516,34	0,15	11,58	92,45	1,15	448,49	397,56	79,79	1,57
День 7														
67	Винегрет овощной	60	0,2	5,02	3,65	62,55	0,02	2,94	0	0,01	10,2	18,0	8,4	0,3
268	Котлета из говядины	90	11,52	16,39	9,61	233,6	0,024	0	16,1	1,42	75,39	12,24	5,13	67,9
302	Каша перловая	200	4,46	4,34	31,69	220,6	0,04	0	0	0,59	19,28	15,49	18,99	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	590	19,41	26,17	79,27	670,27	0,124	3,21	16,1	2,54	127,67	102,66	57,45	71,64
День 8														
76	Салат из свежей капусты	60	1,21	0,06	12,33	54,72	0,03	2,53	0	12,18	27,92	36,55	19,35	0,6
268	Тефтели из говядины	110	7,92	11,27	6,61	161,0	0,03	0	20,1	1,78	94,24	15,3	6,41	84,88
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	254	0,06	0	20,0	1,03	6,06	38,67	21,12	1,12
379	Компот из сухофруктов	200	3,07	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	610	27,23	19,88	107,33	663,84	0,2	3,83	60,1	15,51	263,2	215,32	74,08	87,17

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Неделя 2

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День 9														
71	*Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
234	Котлета рыбная	100	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,43	14,7	0,26	14,72	103,16	24,5	0,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом	205	6,8	10,0	38,0	268,0	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	605	18,9	17,26	86,08	575,47	0,36	14,93	14,7	1,2	61,14	371,49	193,53	8,84
День 10														
71	*Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,01	10,2	18,0	8,4	0,3
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,51	15,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0	3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	**Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	**Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за завтрак:	500	22,16	16,15	54,41	497,86	0,2	10,94	0	4,07	67,86	310,07	81,88	7,28

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

**Хлеб в/с, хлеб ржаной - производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			э/ц ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Средние значения за 10 дней														
Завтрак														
		589	20,53	20,33	83,61	578,15	0,21	7,71	65,48	6,45	189,84	269,09	81,97	35,3

Соотношение Белки : Жиры : Углеводы – 1 : 1 : 4.

Основание:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов. Москва, 2011г.

Под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

*При приготовлении салатов и овощей натуральных используются овощи урожая 2022 года.

**Хлеб в/с, хлеб ржаной- производство РАЙПО Сакмарского района Оренбургской области

Технолог: Набатчикова В.В. _____