

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Васильево-Шамшевской СОШ № 8
Н.Ю.Анищенко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 классов
(возраст 7 – 10 лет)

МБОУ ВАСИЛЬЕВО-ШАМШЕВСКОЙ СОШ № 8

Меню разработано на основе «Примерного двухнедельного меню для обучающихся 1-4 классов Ростовской области», согласованном с Управлением Роспотребнадзора по Ростовской области от 01.10.2020
Использована литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильной М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждений Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, 2016г.

2020 г

| № рец. | Наименование дней недели блюд. | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | РЭ |
|-----------------------------------|--|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---|----|----|----|
| | | | Б | Ж | У | С | | А(мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | Ca | Р | Мg | Fe | |
| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 120 М | Суп молочный макаронными изделиями | 200,00 | 5,73 | 4,74 | 20,93 | 150,15 | 0,73 | 20,10 | 0,32 | 149,48 | 126,90 | 20,14 | 0,45 | 35,62 | | | | |
| 376 М/но | Чай с сахаром | 200,00 | | | 11,98 | 47,89 | 0,10 | | | 4,95 | 8,24 | 4,40 | 0,86 | | | | | |
| 15 М | Сыр порционный | 20,00 | 4,09 | 4,60 | 0,49 | 60,00 | 0,16 | 46,00 | 0,10 | 200,00 | 128,00 | 9,00 | 0,20 | 51,60 | | | | |
| 14М | Масло порциями | 10,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | 0,00 | 40,00 | 0,10 | 2,40 | 3,00 | 0,02 | 0,02 | 45,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 0,32 | 29,00 | 0,52 | 264,36 | 0,00 | 160,00 | 0,40 | 9,60 | 12,00 | 0,00 | 0,08 | 45,00 | | | | |
| | Фрукты (яблоки) | 150,00 | 0,60 | 00,60 | 14,70 | 70,50 | 0,05 | 24,00 | 0,30 | 24,00 | 16,50 | 13,50 | 3,30 | 45,00 | | | | |
| | Итого за завтрак | 620,00 | 10,82 | 46,18 | 48,75 | 658,99 | 0,12 | 266,10 | 1,22 | 390,43 | 294,64 | 47,04 | 4,90 | 177,22 | | | | |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 212 М/но | Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами | 160,00 | 16,46 | 18,507 | 3,307 | 246,067 | 4,24 | 266 | 0,822 | 114,799 | 267,031 | 25,05 | 3,037 | 303,58 | | | | |
| | Горошек зелёный консервированный | 30,00 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12,00 | 3,00 | | 0,06 | 6,00 | 18,60 | 6,30 | 0,21 | 15,00 | | | | |
| 382 М/но | Какао на молоке | 200,00 | 5,71 | 4,80 | 20,82 | 150,86 | 1,08 | 18,06 | 0,01 | 218,56 | 175,10 | 33,70 | 0,66 | 39,66 | | | | |
| | Булочка с орехами пониженной калорийности | 40,00 | 5,45 | 5,73 | 32,28 | 202,74 | 0,56 | 1,60 | 2,36 | 42,80 | 83,18 | 26,84 | 0,86 | 4,00 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20,00 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47,00 | | | 0,26 | 4,60 | 17,40 | 6,60 | 0,40 | | | | | |
| | Итого за завтрак | 450,00 | 30,13 | 29,30 | 68,02 | 658,67 | 8,88 | 285,66 | 3,51 | 386,76 | 561,32 | 98,49 | 5,16 | 362,24 | | | | |
| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 М/но | Шницель мясной | 80,00 | 12,98 | 12,69 | 12,16 | 214,89 | | | 1,89 | 18,37 | 134,58 | 21,80 | 2,20 | | | | | |
| 363 К/но | Соус томатный | 30,00 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 | 3,75 | 4,00 | 0,11 | 6,28 | 8,48 | 4,90 | 0,24 | 48,50 | | | | |
| 312 М/но | Картофельное пюре | 150,00 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 | 26,54 | 14,30 | 0,16 | 45,20 | 98,91 | 33,80 | 1,25 | 22,52 | | | | |
| 71М | Помидор свежий | 30,00 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | 7,50 | | 0,21 | 4,20 | 7,80 | 6,00 | 0,27 | 39,90 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40,00 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,40 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | | | |
| | Маршлад | 15,00 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 | | | 0,60 | 0,60 | 0,15 | 0,30 | 0,06 | | | | | |
| 377 М/но | Чай с лимоном | 207,00 | 0,06 | 0,01 | 12,19 | 50,27 | 2,90 | | 0,01 | 7,75 | 9,78 | 5,24 | 0,90 | 0,14 | | | | |
| | Итого за завтрак | 552 | 20,20 | 17,14 | 80,92 | 561,67 | 40,69 | 18,30 | 2,91 | 91,60 | 294,50 | 85,24 | 5,71 | 111,06 | | | | |

