

Согласовано
Заместитель Руководителя
межрегионального
управления № 81 ФМБА
России
Начальник ГО в г. Яровое,
Алтайского края


К.Ю. Фелотов
« 20 » г.



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 19


О.Е. Агсеева
« 20 » г.



Примерное циклическое 10-дневное меню для
организации питания детей 1-4 классов, обучающихся в
общеобразовательных организациях г. Яровое
на 2021-2022 учебный год

Первый день- Понедельник

Завтрак	№	выход,г									Энерг.цен,	
	рецепту		Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал	
Омлет натуральный	132	150	12,60	24,30	2,40	102,00	17,10	0,01	0,02	0,31	279,10	
Бутерброд с колбасой	367	30/20	5,38	6,72	10,45	7,50	0,97	0,03	0,03	0,00	128,80	
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92	
			21,75	34,95	38,80	261,72	18,55	0,10	0,23	1,90	561,82	

Второй день- Вторник

Завтрак	№	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал
Огурцы свежие	246	30	0,24	0,03	0,99	0,69	0,99	0,6	0,66	3,3	4,2
Картофельное пюре	241	150	3,20	6,06	23,30	36,90	1,00	0,14	0,11	18,16	160,50
Котлета мясная	пф	100	8,86	26,16	12,83	34,50	1,31	0,36	0,11	0,12	285,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,82	1,25	0,01	0,01	0,40	113,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
			13,93	33,29	76,80	135,16	5,45	1,21	0,95	47,03	626,85

Третий день- Среда

Завтрак	№	выход,г	Б, г	Ж, г	У, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	ккал
Гуляш из мяса птицы	180	80	14,45	16,14	4,49	19,47	0,77	0,03	0,07	0,40	221,02
Макаронные изделия отварные	227	150	5,52	5,30	35,33	4,86	1,10	0,06	0,03	0,00	221,95
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	8,00	0,19	0,00	0,02	0,02	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
Фрукты свежие	89	200	0,80	0,80	19,60	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00	94,00
			22,01	23,28	80,62	95,58	7,36	0,24	0,22	45,47	638,42

Четвёртый день-Четверг

Завтрак

Пудинг творожный с рисом	152	150/20	10,60	7,90	17,40	96,15	0,72	0,05	0,18	0,14	187,50
Печенье		30	2,85	2,85	21,60	8,20	0,37	0,03	0,03	0,01	135,00
Какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	152,22	0,48	0,06	0,18	1,59	153,92
			17,22	14,68	64,95	256,57	1,57	0,14	0,39	1,74	476,42

Пятый день-Пятница**Завтрак**

Сок фруктовый	293	200	1,00	0,00	20,20	12,60	2,52	0,02	0,02	3,60	76,00
Рыба, припущенная в мол	165	95	9,33	2,78	4,77	39,40	0,52	0,07	0,08	0,57	118,75
Картофельное пюре	241	150	3,20	6,06	23,30	36,90	1,00	0,14	0,11	18,16	160,50
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
			14,72	9,86	60,15	120,15	4,94	0,33	0,27	22,38	419,40

Шестой день- Понедельник**Завтрак**

Макаронны отварные с сыром	124	130/5/15	8,66	7,97	24,63	104,6	24,9	1,14	0,14	2,6	204,6
Бутерброд с маслом	379	30\5	1,70	15,10	10,26	7,50	0,97	0,03	0,03	0,00	102,00
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
			10,41	23,09	44,21	122,70	26,17	1,17	0,17	2,63	343,90

Седьмой день- Вторник**Завтрак**

Жаркое по- домашнему	181	170	24,47	6,27	21,80	28,20	3,60	0,20	0,31	8,50	241,20
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
Компот из яблок с лимоно	284	200	0,25	0,25	25,35	13,03	3,24	0,85	0,02	3,82	60,64
			25,91	7,54	59,03	72,48	7,74	1,15	0,39	12,37	365,99

Восьмой день- Среда**Завтрак**

Огурцы свежие	246	30	0,24	0,03	0,99	0,69	0,99	0,6	0,66	3,3	4,2
---------------	-----	----	------	------	------	------	------	-----	------	-----	-----

Плов из мяса свинины	193	200	24,33	20,69	33,71	20,70	1,87	0,08	0,08	1,01	418,37
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	5,80	0,38	0,04	0,01	4,31	64,15
Чай с сахаром и лимоном	412	200/7	0,13	0,02	10,70	13,40	0,34			3,00	43,10
Фрукты свежие	89	200	0,80	0,80	19,60	32,00	4,40	0,06	0,04	20,00	94,00
			26,69	22,56	76,88	72,59	7,98	0,78	0,79	31,62	623,82

Девятый день - Четверг

Завтрак

Сосиски отварные	205	100	12,20	26,20	0,44	18,40	1,80	0,20	0,16		286,00
Гарнир сложный(картофельн пюре,капуста тушёная)	241,235	100/50	3,07	4,80	18,30	52,60	1,04	0,11	0,09	20,29	129,00
Хлеб йодированный		25	1,19	1,02	11,88	31,25	0,90	0,10	0,06	0,05	64,15
Компот из сухофруктов	283	200	0,44	0,02	27,80	31,82	1,25	0,01	0,01	0,40	113,00
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			16,90	32,04	58,42	134,07	4,99	0,41	0,32	20,74	592,15

Десятый день- пятница

Завтрак

Каша молочная"Дружба" с маслом сливочным	102	150/5	5,00	6,30	26,53	25,40	2,84	0,14	0,05		225,00
Бутерброд с маслом и повидлом	382	20\5\15	2,58	4,10	28,60	11,30	0,90	0,05	0,03	0,10	161,70
Чай с сахаром	299	200	0,05	0,02	9,32	10,60	0,30		0,00	0,03	37,30
Кислота аскорбиновая		0,025								25,00	
			7,63	10,42	64,45	47,30	4,04	0,19	0,08	25,13	424,00

Меню разработано на основании рекомендаций Сборника технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ Пермской государственной медицинской академии Уральского Регионального Центра Питания (2008)

Сборник рецептов на продукцию для питания детей ДООУ, под редакцией Могильного М.П.

и Тутельяна В.А. (Москва 2016г)

Меню составила технолог Тараненко А.Ю.

