

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ: И. о. директора

МБОУ «Нижнелыпская ООШ»

Королева Т.А.

ПРИМЕРНОЕ
десятидневное меню
для обучающихся
5 - 9 классов
МБОУ «Нижнелыпская ООШ»

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерное десятидневное меню для питания обучающихся 7-11 лет (1 – 4 кл.) на осенне-зимний период разработано на основе:

- САНПИН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МР 2.4.0179-20, утвержденных 18 мая 2020 года.
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермская государственная медицинская академия, Уральский региональный институт питания, Пермь, 2000 год.

Область применения

Настоящее меню предназначено для организации здорового горячего питания обучающихся 1-4 классов МБОУ «Нижнелыпская ООШ».

- Завтрак состоит из горячего блюда, напитка, бутерброда и фрукта.
- Обед включает в себя закуску (салат из овощей или свежие овощи в нарезке) горячее первое, второе горячее блюда (с мясом или рыбой), напиток.
- В МБОУ «Нижнелыпская ООШ» организовано двухразовое горячее питание для обучающихся 1-4 класса в виде завтрака и обеда. Продолжительность перемены для приема завтрака составляет 20 минут, для приема – обеда- 25 минут.
- Режим питания: 9.40 - 10.00 - завтрак,
12.20 - 12.45 - обед.

- Разработанное меню для питания обучающихся 1 - 4 классов в среднем за 10 дней содержит:

белка - 44,17 г,

жира - 39,9 г,

углевода - 178,5 г,

энергетическая ценность - 1242,2 ккал.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
12-17 лет	1 день																	
	<i>Завтрак</i>																	
104	Каша гречневая м.ж	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,19	1,36	0,08	0,5			135,8	237,2	11,2			3,4
285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,008	0,26	0,004	0			25,2	18	2,8			0,002
306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	3,2	0,2			2,42	11,9	6,6			1,32
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3			6	19,5	1,4			0,3
	ИТОГО завтрак	470	17,33	15,44	75,84	511,54	0,258	1,62	3,284	1			169,42	286,6	122,8			5,022
	<i>Обед</i>																	
31	Салат картофельный с горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,08	10,2	0,03	4,6			18	66	18			0,9
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,06	10	0	2,4			26,2	67	19,5			0,72
189	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0	0,03	0,04			27,3	148,6	18,2			1,96
297	Макароны отварные	180	6,7	0,8	34,8	173,9	0,07	0,02	0	0,69			6,8	30,9	7,02			0,9
265	Соус томатный	30	0,54	3,67	5,24	56,15	0,003	0,25	0,002	0,13			2,16	6,15	2,76			0,13
516	Кисель из коня плод	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0			9,9	18,48	0			0,03
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2			4	13	2,8			0,2
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0			10,5	39,9	13,28			1,17
	ИТОГО обед	880	28,13	35,83	120,85	919,78	0,357	20,47	0,062	8,06			104,86	390,03	81,56			6,01
	Всего 1й день	1350	45,46	51,27	196,69	1431,32	0,615	22,09	3,346	9,06			274,28	676,63	204,36			11,032

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
12-17 лет	2 день																	
	Завтрак																	
282	Запеканка манная /манник/	200	5,9	1,8	41	209	0,05	0	0,02	0,9	17	157	28					0,7
513	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13					0,8
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2					0,3
118	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0	8	0	0					0,6
	ИТОГО завтрак	430	10,19	4,43	81,41	411,37	0,1	0,4	0,03	1,2	152	263,5	45,2					1,8
	Обед																	
57	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21					1,4
149	Суп гороховый	250	2,3	4,25	151,25	108	0,19	8,6	0,04	0,22	19	66	25,5					0,9
400	Колбаса (сосиски)	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134,28	17,14					1,6
420	Рис припущенный	180	4,2	7,25	38,88	237,7	0,032	0		6,78	5,7	42,78	9,72					0,61
462	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,1	19,6	0,003	0,46	0	0	1,4	19	7					0,11
504	Чай с лимоном	200	0,01	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	0	0					0,4
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8					0,2
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28					1,17
	ИТОГО обед	910	22,23	44,1	235,77	886,5	0,469	17,36	0,04	12,1	122,75	355,96	96,44					6,39
	Всего 2й день	1340	32,42	48,53	317,18	1297,87	0,569	17,76	0,07	13,3	274,75	619,46	141,64					8,19

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
12-17 лет	3 день																		
	Завтрак																		
267	Каша боярская м.ж	200	9,2	28,1	39,8	449,6	0,16	1,56	0,06	0,16	193	43	1,68						
513	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,4	0,01	0	87	13	0,8						
306	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,5	0	3,2	0,2	11,9	1,4	1,1						
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	19,5	4,2	0,3						
	ИТОГО завтрак	470	18,59	35,33	80,51	714,97	0,71	1,96	3,27	0,66	303,45	61,6	3,88						
	Обед																		
30	Салат из св помидор	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	0,8						
159	Суп с рыби консерв	250	9,2	7,2	16	166	0,1	7,9	0,04	0,35	63,8	185,2	1,3						
390	Рулет из говядины пар	100	15,8	12,3	6,4	200	0,05	0	0,05	22	15	17,1	2,42						
428	Капуста тушёная	180	6,6	5,6	7	113	0,07	30,6	0,04	1,01	109	147,04	32,53	1,8					
462	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,1	19,6	0,003	0,46	0	0	1,4	19	7	0,11					
537	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	14	0	2,8						
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2					
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28	1,17					
	ИТОГО обед	910	37,42	37,12	75,04	799,8	0,367	59,46	0,13	28,56	230,65	445,24	133,03	10,6					
	Всего 3 й день	1380	50,82	42,04	166,77	1251	0,68	35	0,19	7,28	427,5	788,4	186,1	10,6					

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
12-17 лет	4 день																		
	Завтрак																		
325	Пудинг из творога с рисом	150	20,7	19,7	31,7	387	0,1	0,3					229						1,4
536	Йогурт	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2				0	238						0,2
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0			0	0,3	6	19,5	4,2				0,3
	ИТОГО завтрак	380	32,98	26,34	63,46	631,5	0,19	1,5			0	0,3	473	19,5	4,2				1,9
	Обед																		
66	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,08	10,2			0,03	4,6	18	66	18				0,9
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,3	0,1	8,3			0	1,4	15,3	63,5	24				0,9
349	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,5	5,1	4,5	102,1	0,06	3,4			0,01	3	25	145	27,9				0,6
243	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	9,4	44,5	303,7	0,25	0				0,73	17,1	243,13	162,4				5,4
526	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3			0	0	22						1,1
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0			0	0,2	4	13	2,8				0,2
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0			0	0	10,5	39,9	13,28				1,17
	ИТОГО обед	880	29,44	29,45	121,52	869,3	0,534	26,2			0,04	9,93	111,9	570,53	248,38				10,27
	Всего 4й день	1260	62,42	55,79	184,98	1500,8	0,724	27,7			0,04	10,23	584,9	590,03	252,58				12,17

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
12-17 лет	5 день																	
	Завтрак																	
549	Блины с джемом	165	12,1	12,4	57,2	389	0,14	5,1	0,07	3,3	211	216	35	1,3				
508	Какао с молоком	200	4,3	3,3	25	144	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4				
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3				
	ИТОГО завтрак	395	18,68	15,94	96,96	603,5	0,17	7,9	0,07	3,6	231,2	239,5	41,2	2				
	Обед																	
68	Сельдь соленая с картофелем	100	5,2	12,7	10,3	176	0,08	8,9			22	133		0,9				
149	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,3	15,1	108	0,2	8,7	0,04	0,22	19	65,8	25,5	0,92				
394	Тефтели из говядины	100	13,8	12,7	8,7	204	0,05	2,5	0,11	0,5	19	108	16	2,2				
297	Макароны отварные	180	6,7	0,81	34,8	173,88	0,06	0,01			6,8		117,3	0,93				
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5				
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2				
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28	1,17				
	ИТОГО обед	880	32,06	31,03	81,85	874,87	0,484	20,61	0,15	0,92	109,3	378,7	181,88	7,82				
	Всего 5 й день	1275	50,74	46,97	178,81	1478,37	0,654	28,51	0,22	4,52	340,5	618,2	223,08	9,82				

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
12-17 лет	6 день																
	Завтрак																
171	Суп молочный с макар изделями	200	5,7	5,3	18,9	146	0,06	0,9	0,04	0,4	164,4	150,7	40,6	0,36			
502	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	15	0	0	0,4			
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3			
118	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	19	29,6	22,2	2,3			
	ИТОГО завтрак	530	8,48	5,84	58,96	323,5	0,11	5,9	0,04	0,7	204,4	199,8	67	3,36			
	Обед																
82	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8			
147	Щи из св.капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,06	18,5	0	2,4	34	47,5	22,2	0,8			
409	Тефтели из говяд с рис	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,03	0,6	21	158,6	22,8	1,5			
248	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	8	37,7	251,1	0,05	0	0,06	0,38	23,4	94,96	30,46	1,08			
527	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5			
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2			
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28	1,17			
	ИТОГО обед	880	22,41	40,29	115,81	922,18	0,294	28,2	0,09	8,18	143,9	412,96	116,54	7,05			
	Всего 6 й день	1410	30,89	46,13	174,77	1245,68	0,404	34,1	0,13	8,88	348,3	612,76	183,54	10,41			

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
12-17 лет	7 день																		
	Завтрак																		
117	Манные батончики	200	7,24	8,69	76,36	412,69	0,08	0,5	0,08	1,1	78	115	21						1,1
480	Соус фруктовый	30	0,05		4,2	17,1	0,001	0,09			4								0,13
508	Какао с молоком	200	2,7	3,3	25	144	0	2,8	0	0	14,2	4	2						0,4
106	Сыр	10	2,56	2,61	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,4						0,55
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2						0,3
	ИТОГО завтрак	470	14,83	14,84	120,32	677,39	0,131	3,39	0,08	1,52	106,1	166,3	31,6						2,48
	Обед																		
57	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,02	5,5	0	4,5	37	41	21						1,4
72	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	0,1	7,9	0,03	0,75	63,8	165,8	48,2						1,25
375	Плов из отварной говядины	250	30,41	25,86	42,13	522,96	0,075	0,4	0,06	0,8	23	227	53						2,8
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0						0,1
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8						0,2
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28						1,17
	ИТОГО обед	850	43,29	44,77	121,51	1056,11	0,279	13,8	0,09	6,25	139,3	486,7	138,28						6,92
	Всего 7 й день	1320	58,12	59,61	241,83	1733,5	0,41	17,19	0,17	7,77	245,4	653	169,88						9,4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
12-17 лет	8 день																
	Завтрак																
102	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,08	1,32	0,08	0,2	126	140	30,6	0,56			
513	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8			
106	Сыр	10	2,56	2,61	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,4	0,55			
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3			
	ИТОГО завтрак	440	13,4	13,57	75,5	476,58	0,15	1,72	0,09	0,62	264,9	274,3	52,2	2,21			
	Обед																
5	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	15,4	0	4,6	30	29	18	0,9			
131	Борщ из св.капусты	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,2	1,2			
299	Макароник с мясом	205	32,91	23,63	99,64	752,38	0,13	0,88	0,03	5,42	23,4	288	39,5	4,1			
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36		29,02	116,19	0	0	0	0	1	0	0	0,1			
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2			
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28	1,17			
	Итого: обед	805	40,81	40,95	170,87	1220,82	0,304	26,58	0,03	12,62	103,4	422,9	99,78	7,67			
	Итого: 8 день	1245	54,21	54,52	246,37	1697,4	0,454	28,3	0,12	13,24	368,3	697,2	151,98	9,88			

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
12-17 лет	9 день																	
	Завтрак																	
307	Омлет натуральный	160	13,78	21,41	3,69	261	0,09	0,49	0,03	5,4	130,46	119	2,6					2,46
508	Какао с молоком	200	2,7	3,3	25	144	0	2,8	0	0	14,2	4	0					0,4
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2					0,3
99	Масло сливочное	10	0,8	8,3	5	98,5	0,01				3							0,15
	ИТОГО завтрак	400	19,56	#ЗНАЧ!	48,45	574	0,13	3,29	0,03	5,7	153,66	142,5	32,2					3,31
	Обед																	
75	Салат овощ с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36	0,03	40,3	0	2,6	13,1	32	16					1,3
137	Рассольник домашний	250	2,07	5,2	12,8	106,25	0,09	12,47	0	2,4	26,25	64,8	27,8					1,02
351	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	0,07	0,4	0,07	6,42	35	428,57	71,42					0,6
434	Пюре картофельным	180	3,83	7,92	19,6	165,6	0,16	6,12			46,8							1,26
462	Соус томатный	30	0,32	1,1	2,1	19,6	0,003	0,46	0	0	1,4	19	7					0,11
526	Компот из св. плодов и ягод	200	0,5	0,2	23,89	96	0,02	4,3	0	0	22	19	7					1,1
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8					0,2
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28					1,17
	ИТОГО обед	910	25,32	17,24	95,13	635,65	0,457	64	0,07	11,62	159	616,27	145,3					6,76
	Всего 9 й день	1310	42,7	58,28	264,1	1647,49	0,43	33,85	0,08	15,73	344,66	583,95	139,96					7,33

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергет. ценност. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
12-17 лет	10 день																
	Завтрак																
141	Запеканка творожная	150	29,22	12,11	29,1	342,23	0,07	0,6	0,2	0,7	297	347	38	1			
490	Сгущ. молоко	30	2,16	2,55	16,6	98,4	0,02	0,3	0	0	92,1	0	0	0,06			
502	Чай	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	5	2	1,5	0,4			
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,3	6	19,5	4,2	0,3			
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	0	0	2,2			
	ИТОГО завтрак	510	34,16	15,3	85,26	618,13	0,15	10,9	0,2	1	416,1	368,5	43,7	3,96			
	Обед																
5	Салат из капусты с огурцами	100	2,22	11,02	3,4	121,74	0,04	22	0,14	4,7	36	45	17	0,8			
47	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,1	8,25	0	1,38	15,2	63,5	24	0,95			
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2			
221	Каша пшеничная (ячневая) вязкая	200	13,9	7,05	48,9	309,04	0,16	0	0,06	0,15	32,6	212,4	47	3,6			
283	Компот из плодов или ягод сушёных	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,5	0,18	1,68	28	44,5	32	1,5			
114	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,03	0	0	0,2	4	13	2,8	0,2			
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,054	0	0	0	10,5	39,9	13,28	1,17			
	ИТОГО обед	920	44,69	45,66	128,55	1099,39	0,464	32,05	0,42	8,81	143,3	633,3	166,08	11,42			
	Всего 10й день	1430	78,85	60,96	213,81	1717,52	0,614	42,95	0,62	9,81	559,4	1001,8	209,78	15,38			