

« Согласовано »

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Рязанской области в Сасовском районе



[Handwritten signature]

/Д.Н. Панчихин /

« 31 » августа 2023 г.

« Утверждаю »

И.о. директора МОУ «Пертовская школа»



/ Н.М. Бабакина /

«31» августа 2023 г.

**Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся
1-4 классов МОУ «Пертовская школа» на 2023-2024 учебный год**

Возрастная группа

7-11 лет

День:

понедельник

Неделя:

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	1-20 20	0,2	0,02	0,50	3	0,01	2,0	2	0,02	3	6,0	2,8	0,10
291/М/ССЖ	Плов из птицы	63-95 240	26,44	26,53	45,13	526,24	0,18	7,94	315,26	4,12	35,31	291,56	61,65	2,5
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	8-18 180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	4-51 40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	8-10 100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		580	30,85	27,18	82,68	704,7	0,31	50,44	327,76	4,87	90,16	358,92	93,77	4,39

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,00	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	3	120	2,44	17,3	33,33	22,87	0,43
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,66	0,97
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		555	16,56	19,58	68,49	523,03	0,34	43,07	229,04	3,72	396,16	402,9	97,58	3,45

Возрастная группа
 День: среда 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,0
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,2
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	22,55	16,82	75,2	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,8

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета Морячок	75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,9
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке,	180/10	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,0
Итого за Завтрак		585	24,06	15,26	94,02	612,13	0,29	18,52	49,31	1,16	198,45	452,31	125,28	5,5

Возрастная группа
День: среда 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,0
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,2
202/М/ССЖ	Макароньы отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,8
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
Итого за Завтрак		500	22,57	16,82	75,2	544,39	0,24	3,43	81,4	2,47	53,35	226,65	47,93	3,8

Возрастная группа 7-11 лет
День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета Морячок	75	13,87	7,85	6,53	150,00	0,1	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,9
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке,	180/10	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,0
Итого за Завтрак		585	24,06	15,26	94,02	612,13	0,29	18,52	49,31	1,16	198,45	452,31	125,28	5,5

Возрастная группа 7-11
лет

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,1 4	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128 /М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,1 6	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,0 6			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,0 4	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		600	23,7	18,66	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231,08	401,66	106,75	4,39

Возрастная группа 7-11

лет

День:

понедельник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/М/ССЖ	Котлета с соусом сметанным, 90/30	120	14,70	8,48	15,68	202,26	0,30	2,04	11,3	1,0	26,20	151,52	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,3	0,04	0,88	5	0,01	3,4	2	0,04	8	14,4	5,6	0,22
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
Итого за Завтрак		610	26,08	14,59	84,70	583,13	0,67	45,04	47,4	2,21	98,36	391,41	167,33	6,99

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
	Итого за Завтрак	535	15,89	14,46	77,38	509,93	0,27	16,27	109,85	1,21	375,94	361,56	91,97	5,73

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71/М/	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292М/ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14,31	10,38	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	141,11	22,54	1,17
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М/	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого за Завтрак	590	24,5	15,35	76,45	547,34	0,3	47,61	228,99	5,25	82,74	254,79	64,32	4,0

Возрастная группа

7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229/М/ССЖ	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	108,48	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		610	18,07	11,55	91,23	544,91	0,25	17,53	50,82	2,97	181,83	343,46	99,65	5,22

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3,0	29,7	140,21	29,04	0,93
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
Итого за Завтрак		600	23,27	16,84	81,13	576,58	0,38	57,65	95,02	3,8	226,11	384,75	95,67	4,01

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: Делта плюс, 2017