

СОГЛАСОВАНО:

Организатор горячего питания
Индивидуальный предприниматель
Стрельцова Тамара Петровна

ИНН 234800259170

Т.П. Стрельцова

« 29 » сентября 2023 года



Утверждено:

Начальник управления образования
МО Северский район
Л.В. Мазько

« 29 » сентября 2023 года



Утверждено:

И.о.директора МБОУ СОШ № 7
ст. Ставропольской МО
Северский район имени воинов
339 Ростовской Дивизии

М.А. Колесникова

« 29 » сентября 2023 года



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 7
ст. Ставропольской МО Северский район имени воинов 339 Ростовской Дивизии
(буфет-раздаточная)**

**Перспективное цикличное 10-ти дневное меню
для обучающихся 1-4 классов**

сезон: осень-зима

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	0.00	0.10	0.00	47	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.00	1.10	0.02	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	520	20.9	25.4	70.1	504.2	0.17	27.16	220.00	6.46	0.00	0.16	81.27	65.94	237.98	3.18	350.65	0.00	1.30	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)**	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	47.30	0.01	0.20	0.00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14.3	22.6	11.4	305.9	0.13	0.00	20.00	2.23	1.00	0.10	12.72	24.14	146.41	2.58	27.80	0.01	0.40	0.00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.20	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	0.00	0.10	0.01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	825	32.1	35.1	119.2	922.5	0.55	21.25	400.00	9.23	2.20	0.28	113.77	104.68	355.66	10.81	431.06	0.01	0.70	0.01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	7.6	10.2	9.2	170.6	0.03	0.15	50.00	1.56	1.00	0.11	172.73	10.06	86.12	0.34	93.35	0.01	0.10	0.01	59	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.90	0.00	0.00	11	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	450	11.9	12.8	34.8	319.6	0.11	60.67	80.00	1.78	1.00	0.25	338.79	43.44	200.18	1.09	268.09	0.01	0.30	0.01		
Всего за день:		64.9	73.3	224.1	1,746.3	0.83	109.07	700.00	17.47	3.20	0.68	533.83	214.06	793.82	15.08	1,049.80	0.02	2.30	0.05		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	18.5	15.5	342.8	0.06	0.28	110.00	0.48	2.30	0.30	264.58	33.39	283.10	1.11	20.20	0.00	0.40	0.03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.25	0.10	92.89	9.18	59.13	0.05	10.90	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	0.90	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	510	31.6	21.5	66.6	597.2	0.15	10.44	130.00	1.77	2.55	0.44	392.83	65.87	385.11	4.63	93.93	0.00	0.60	0.04		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	0.06	23.59	23.26	57.33	1.04	47.60	0.01	0.30	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	15.7	17.6	16.1	286.6	0.11	8.14	20.00	2.73	0.00	0.13	17.24	33.18	154.73	2.43	76.80	0.00	0.60	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	760	25.4	26.4	88.4	694.3	0.35	18.94	330.00	5.78	0.00	0.27	90.61	89.44	302.36	6.09	419.60	0.01	1.00	0.01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16.8	12.5	26.0	286.2	0.09	0.31	120.00	0.63	5.30	0.29	160.27	22.91	202.77	1.15	179.38	0.00	0.30	0.03	TK	2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	143.55	35.14	107.37	1.27	24.00	0.01	0.00	0.00	12	2021
Итого за прием пищи:	300	21.0	15.8	40.9	394.1	0.12	0.83	140.00	0.63	5.30	0.41	303.82	58.05	310.14	2.42	203.38	0.01	0.30	0.03		
Всего за день:		78.0	63.7	195.9	1,685.6	0.62	30.21	600.00	8.18	7.85	1.12	787.26	213.36	997.61	13.14	716.91	0.02	1.90	0.08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	622.3	634.5	2,150.2	16,867.9	7.51	552.29	6,663.40	126.06	58.33	9.63	6,054.60	2,412.30	9,082.52	152.78	10,332.44	1.83	33.04	0.49
Среднее значение за период	62.2	63.5	215.0	1,686.8	0.75	55.23	666.34	12.61	5.83	0.96	605.46	241.23	908.25	15.28	1,033.24	0.18	3.30	0.05

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	519	808	357

11

** Допускается выдача других овощей (соленых, свежих) в зависимости от сезона

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
1	77.8	64.4	194.3	1688	0.66	48.58	670	9.31	8.82	1.17	833.94	233.03	1033.52	14.31	725.31	0.04	2	0.07
2	52.3	56.9	249.3	1723.6	0.68	31.24	660	12.66	3.8	0.59	356.85	192.2	673.48	16.37	879.25	0.92	2.1	0.04
3	53.6	61.4	237.2	1736.8	0.88	81.56	443.43	11.29	4.36	1.36	607.27	294.44	998.72	12.61	1091.38	0.12	1.94	0.02
4	64.9	70.3	203.9	1712.6	0.63	34.81	730	10.26	5.9	0.78	415.04	256.57	928.94	16.43	1399.57	0.13	8.1	0.06
5	64.9	73.3	224.1	1746.3	0.83	109.07	700	17.47	3.2	0.68	533.83	214.06	793.82	15.08	1049.8	0.02	2.3	0.05
6	78.0	63.7	195.9	1685.6	0.62	30.21	600	8.18	7.85	1.12	787.26	213.36	997.61	13.14	716.91	0.02	1.9	0.08
7	58.8	63.9	213.5	1669.1	0.94	49.07	590	12.2	4.7	0.99	575.79	326.98	988.68	19.14	956.49	0.12	2.1	0.03
8	59.5	59.9	230.7	1734.1	0.87	42	690	18.72	13	1.21	750.32	262.22	980.15	14.17	1566.58	0.3	9.1	0.03
9	57.6	59.7	199.4	1585.7	0.7	30.36	840	10.79	4.1	0.92	619.99	209.32	881.59	16.67	832.44	0.03	1.4	0.08
10	54.9	61	201.9	1586.1	0.7	95.39	740	15.18	2.6	0.81	574.32	210.07	806.01	14.86	1114.71	0.13	2.1	0.03
	622.3	634.5	2150.2	16867.9	7.51	552.29	6663.43	126.06	58.33	9.63	6054.6	2412.3	9082.52	152.78	10332.44	1.83	33.04	0.49