

Утверждаю
Директор МКОУ
«Белозерская средняя
общеобразовательная школа
имени В.Н. Коробейникова»

_____ Т.В. Еланцева

«01» сентября 2022г.

**Примерное десятидневное меню
Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании
в МКОУ «Белозерская средняя общеобразовательная
школа имени В.Н. Коробейникова»
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ период)**

Десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся нуждающихся в лечебном и диетическом питании разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и методических рекомендаций МР 2.4.0179-20, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020г.

При составлении примерного десятидневного меню горячих завтраков для обучающихся нуждающихся в лечебном и диетическом питании были учтены:

- а) нормы потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся, согласно вышеуказанных документов;
- б) рекомендуемая масса порций блюд;
- в) наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков для обучающихся школы;
- г) ассортимент продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков в организованных коллективах.

Перечень блюд и расчеты рационов школьных горячих завтраков для обучающихся прилагаются.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
19	Томаты свежие (порциями)	60													
536	Котлета мясная	80													
688	Макаронные изделия отварные	150													
833	Соус красный основной	50													
	Чай без сахара	200													
	Хлеб	46													
	- томаты свежие	60	0,36	-	1,74	8,4	0,24	0,02	12	-	-	4,8	21	-	0,3
	Итого		0,36	0	1,74	8,4	0,24	0,02	12	0	0	4,8	21	0	0,3
	- говядина категории А	50	6.0	3.9	-	93.5	0,03	0.075	*	следы	1.4	4.5	99.0	10.5	1
	-масло растительное	2.5	-	2.5	-	22.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-лук репчатый	8	0.14	-	0.77	3.44	0.004	0.002	0.8	0	0.08	1.84	4.64	1.12	0.064
	-яйцо куриное	5	0.6	0.48	0.28	7.15	0	0.2	0	0.01	0.44	2.8	79.2	4.8	0.09
	Итого		6.74	6.88	1.05	126.5	0,034	0,28	0.8	0,008	1.92	9.14	182.84	16.42	1.15
	- макаронные изделия	60	6,24	0,78	29,23	199,8	0,15	0,07	-	-	-	14,4	52,2	9,6	0,72
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	Итого		6,31	4,38	29,27	232,9	0,151	0,71	0	0,02	0	15,6	53,2	9,75	0,73
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0,16	0,08	2,48	4,64	1,12	0,06
	- мука пшеничная	5	0,53	0,065	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,1
	- морковь	8	0,10	0,008	0,56	2,64	0,004	0,08	0,4	*	*	4,4	3,04	0,096	0,01
	- мука пшеничная	5	0,5	0,05	0,07	16,35	0,01	0,004	0	0	0,13	0,9	4,3	0,8	0,06
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	Итого		1,34	3,73	6,09	75,23	0,032	0,097	2,45	0,18	0,21	15,74	15,21	3,43	0,29
	- чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого		0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82
	- хлеб ржаной		3,05	0,47	21,95	100,24	0,083	0,038	0	0	0	12,96	52,32	18,54	1,04
	Итого		3,05	0,47	21,95	100,24	0,083	0,038	0	0	0	12,96	52,32	18,54	1,04
	Всего		18	15.46	60,1	544,37	0,541	1.155	15,35	0,208	2.13	63,19	311,82	95,11	4.33

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рец епт а	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продук та (нетто) г.	Пищевые вещества			Энерге ти ческая. ценнос ть (ккал).	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
126	Икра морковная	60														
591	Гуляш	50/30														
688	Каша перловая	180														
943	Чай без сахара	200														
	Хлеб	80														
	- морковь	80	1,04	0,08	21,6	41,0	0,1	0,1	5,9	0,7	-	40,8	44,00	20,4	0,96	
	- лук репчатый	15	0,19	-	1,43	6,45	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	11,7	1,3	
	- томат-паста	5	0,2	-	0,95	4,8	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,12	
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		1,43	2,58	23,98	74,73	0,131	0,104	9,65	0,8	0	49,35	56,1	24,0	1,20	
	- говядина категории А	65	9,29	8,06	-	61,0	0,001	0,004	*	следы	1,4	15,85	28,7	13,65	1,69	
	- мука пшеничная	5	0,5	0,05	0,45	16,35	0,014	0,01	0	0	0,13	0,9	4,3	0,8	0,06	
	- томат-паста	5	0,2	-	0,95	4,8	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,05	
	- лук репчатый	15	0,19	-	1,43	6,45	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12	
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		10,18	12,01	2,83	111,08	0,046	0,018	3,75	-	1,53	25,3	45,1	16,58	1,76	
	- крупа перловая	40	3,72	0,44	15,69	124,5	0,06	0,03	0	-	0,79	6,75	12,63	6,0	0,45	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	Итого		3,77	4,07	15,76	157,6	0,061	0,031	0	0,12	0,79	7,95	13,63	6,15	0,46	
	- чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Итого		0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	
	- хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0,015	-	-	-	6,3	26,1	5,7	0,6	
	Итого		1,41	0,21	14,38	64,2	0,02	0,015	0	0	0	6,3	26,1	5,7	0,6	
	Всего		16,99	18,87	56,95	408,71	0,259	0,178	13,5	0,2	2,32	93,85	149,18	52,43	4,84	

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
390	Завтрак: Омлет натуральный	200														
13	Зеленый горошек консервированный	60														
959	Кофейный напиток без сахара	200														
	Хлеб	80														
41	Сыр (порциями)	10														
	- яйцо столовое	80	6,16	5,2	0,56	125,6	0,056	0,035	-	-	-	44,0	178,0	9,6	1,16	
	- молоко массовая доля жирности 3,2%	50	1,4	1,6	2,35	29,0	0,005	0,065	2,00	0,1	*	60,5	45,5	7,0	0,05	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	Итого		7,61	10,43	2,98	187,7	0,062	0,10	2,0	0,12	-	105,7	194,5	16,75	1,22	
	- горошек зеленый консервированный	60	2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	2,56	15,6	73,2	10,2	0,42	
	Итого		2,00	0,12	10,68	43,2	0,2	0,11	15,0	0,24	2,56	15,6	73,2	10,2	0,42	
	- кофейный напиток порошок	6	0,98	1,41	4,17	16,4	0,01	0,01	-	-	-	9,22	52,85	5,92	0,08	
	- молоко массовая доля жирности 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,01	0,13	4,0	0,2	*	121,0	91,0	14,0	0,1	
	Итого		3,78	4,61	23,84	130,5	0,02	0,14	4,00	0,2	-	130,5	143,9	19,92	0,22	
	- хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0,015	-	-	-	6,3	26,1	5,7	0,6	
	Итого		5,46	0,81	38,24	164,2	0,13	0,065	0	0	0	24,8	84,5	38,2	2,0	
	- сыр массовая доля жирности 45%	10	2,34	3,0	-	37,1	0,004	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06	
	Итого		2,34	3,0	-	37,1	0,004	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06	
	Всего		18,78	18,83	75,32	598,7	0,37	0,38	21,16	0,37	2,66	364,8	548,32	70,11	3,46	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 1-4 классы

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
19	Завтрак: огурец свежие (порциями)	60														
255	Котлеты рыбные	80														
679	Рис рассыпчатый отварной	150														
355	Соус сметанный с томатом	50														
966	Чай без сахара	200														
	Хлеб	46														
	- огурец свежие	60	0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	12,5	0	0,2	11,5	21,0	7,0	0,45	
	Итого		0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	12,5	0	0,2	11,5	21,0	7,0	0,45	
	- филе минтая	60	4,0	2,0	-	53,4	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	133,2	13,8	0,36	
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	2,48	4,64	1,12	0,064	
	- масло растительное	5	-	5,00	-	44,96	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	- яйцо столовое	1/10	1,5	1,14	0,09	17,16	-	0,06	-	-	0,01	6,72	23,76	1,44	0,22	
	Итого		5,64	8,14	0,86	118,95	0,07	0,13	4,0	-	0,38	70,24	161,6	16,36	0,56	
	- крупа рисовая	45	1,15	0,27	16,12	145,17	0,16	0,18	0	-	2,07	97,2	31,5	0,72	0,8	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	-	
	Итого		1,2	3,9	16,19	178,27	0,161	0,031	0	0,02	2,07	98,2	31,65	0,73	0,8	
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,12	0,05	
	- сметана массовая доля жирности 15%	10	0,21	1,5	1,8	23,1	0,003	0,01	0,1	-	-	48,38	4,5	6,75	0,02	
	- мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,1	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	Итого		0,81	5,17	6,09	75,9	0,017	0,021	1,35	0,02	0	54,18	11,25	9,22	0,18	
	чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Итого		0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	- хлеб пшеничный	30	2,3	0,36	13,98	66,0	0,07	0,03	-	-	-	9,6	38,4	15,50	0,72	
	- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	3,36	13,92	3,04	0,32	
	Итого		3,05	0,47	21,95	100,24	0,02	0,038	0	0	0	12,96	52,32	18,54	1,04	
	Всего (завтрак)		16,8	22,68	55,19	588,86	0,378	0,24	19,25	0,68	2,65	508,5	450,82	56,25	3,82	

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рец епт а	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продук та (нетто) г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18	Томаты свежи в нарезке	60													
608	Котлета мясная	80													
694	Пюре картофельное	200													
833	Соус красный основной	30													
874	Кисель без сахара	200													
	Хлеб	80													
	-томаты свежий	60	0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	5	-	-	21,0	7,0	0,45	0,015
	Итого		0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	5	-	-	21,0	7,0	0,45	0,015
	- мясо курицы	80	4,56	4,72	0,56	92,8	0,06	0,012	-	следы	1,4	12,8	82,4	21,6	1,4
	- масло растительное	5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	2,48	4,64	1,12	0,064
	- яйцо куриное С1	1/10	1,5	1,14	0,09	17,16	-	0,06	-	-	0,01	6,72	23,76	1,44	0,02
	Итого		16,2	18,36	1,42	135,88	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,0	110,8	24,06	1,68
	- картофель	185	5,0	0,25	12,94	53,0	0,06	0,03	0	-	0,79	15,0	62,65	46,0	1,25
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	-
	Итого		5,05	4,32	13,01	86,1	0,061	0,031	0	0,02	0,79	16,0	62,8	46,01	1,25
	- томатная паста	5	0,2	-	0,99	4,8	-	-	11,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	4,64	1,12	0,064	0,06
	- мука пшеничная	5	0,7	0,075	5,23	23,78	0,014	0,01	-	-	0,19	9,9	*	0,15	0,06
	- морковь	8	0,10	0,008	0,56	2,64	0,004	0,08	0,4	*	*	4,4	3,04	0,096	0,01
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	0,01
	Итого		1,19	3,71	7,62	67,76	0,023	0,09	12,45	0,02	0,27	23,34	4,31	0,44	0,19
	- кисель	16	0,01	-	13,12	58,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		-	-	22,0	96,3	-	-	-	-	-	0,2	-	0	0,03
	- хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	0,02	0,015	-	-	-	6,3	26,1	5,7	0,6
	Итого		5,46	0,81	38,24	164,2	0,13	0,065	0	0	0	24,8	84,5	38,2	2,0
	Всего		18,89	18,96	75,65	593,78	0,38	0,25	18,25	0,25	2,55	240,86	367,45	69,5	4,21

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
390	Сыр	10														
13	Котлета куриная	60														
	Гречка отварная	150														
	Соус красный основной	50														
	Кофейный напиток без сахара	200														
	Хлеб	30														
	- яйцо столовое	15	1.9	1.7	0,1	23.55	0	0,2	0	0.24	0.44	8.25	27.75	8.1	0.4	
	- мясо курицы	50	9.1	9.2	0,35	120.5	0,035	0,015		0,35	-	8.0	114.0	13.5	1.5	
	- масло растительное	2.5	-	2.5	-	22.48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-лук репчатый	8	0.14	-	0.77	3.44	0.004	0.002	0.8	0.16	0.08	17.98	4.64	1.12	0.064	
	-сухари панировочные	15	1.44	0.2	10.13	49.2	-	-	-	-	-	6.6	46.35	*	0.5	
	Итого		12.58	13.6	11.35	219.17	0,039	0,21	0.8	0,75	0.52	40.83	192.74	22.72	2.46	
	-крупя гречневая	60	6.24	0.78	29.23	199.8	0.15	0.07	-	-	-	14.4	52.2	9.6	0.72	
	-масло сливочное массовая доля жирности 72.5%	5	0.05	3.63	0.07	33.1	0.001	0.001	0	0.02	*	1.2	1.0	0.15	0.01	
	ИТОГО		6.29	4.41	29.3	232.9	0.151	0.071	-	0.02	-	15.6	53.2	9.75	0.73	
	-томатная паста	5	0.2	-	0.99	4.8	-	-	1.25	-	-	3.9	3.4	-	0.115	
	-лук репчатый	8	0.14	-	0.77	3.44	0.004	0.002	0.8	0.16	0.08	17.98	4.64	1.12	0.06	
	-мука пшеничная	7.5	0.7	0.075	5.23	23.78	0.014	0.01	-	-	0.19	2.18	9.9	*	0.15	
	-морковь	8	0.10	0.008	0.56	2.64	0.004	0.08	0.4	*	*	4.32	4.4	3.04	0.096	
	-масло сливочное	5	0.05	3.63	0.07	33.1	0.001	0.001	0	0.02	*	1.2	1.0	0.15	0.01	
	ИТОГО		1.19	3.71	7.62	67.76	0.023	0.09	2.45	0.18	0.27	29.58	23.34	4.31	0.44	
	- кофейный напиток порошок	6	0,98	1,41	4,17	16,4	0,01	0,01	-	-	-	9,22	52,85	5,92	0,08	
	- молоко массовая доля жирности 3,2%	100	2,8	3,2	4,7	58,0	0,01	0,13	4,0	0,2	*	121,0	91,0	14,0	0,1	
	Итого		3,78	4,61	23,84	130,5	0,02	0,14	4,00	0,2	-	130,5	143,9	19,92	0,22	
	- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	3,36	13,92	3,04	0,32	
	Итого		3,05	0,47	21,95	100,24	0,083	0,038	0	0	0	12,96	52,32	18,54	1,04	
	- сыр массовая доля жирности 45%	10	2,34	3,0	-	37,1	0,004	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06	
	Итого		2,34	3,0	-	37,1	0,004	0,03	0,16	0,026	0,1	100,0	54,4	4,7	0,06	
	Всего		29.23	29.8	94.06	787.67	0,32	0,57	7.41	1.176	0,89	329.4	519.9	79.94	4.95	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне--зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рец епт а	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продук та (нетто) г	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18	Завтрак: Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60													
608	Котлета мясная	80													
694	Каша пшеничная	150													
833	Соус красный основной	30													
874	Кисель	200													
	Хлеб	62													
	- огурец свежий	60	0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	5	-	-	21,0	7,0	0,45	0,015
	Итого		0,4	-	1,5	7,5	0,015	0,02	5	-	-	21,0	7,0	0,45	0,015
	- мясо курицы	80	4,56	4,72	0,56	92,8	0,06	0,012	-	следы	1,4	12,8	82,4	21,6	1,4
	- масло растительное	5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	2,48	4,64	1,12	0,064
	- яйцо куриное С1	1/10	1,5	1,14	0,09	17,16	-	0,06	-	-	0,01	6,72	23,76	1,44	0,02
	Итого		16,2	18,36	1,42	135,88	0,064	0,074	0,8	0,008	1,49	22,0	110,8	24,06	1,68
	- картофель	185	5,0	0,25	12,94	53,0	0,06	0,03	0	-	0,79	15,0	62,65	46,0	1,25
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	-
	Итого		5,05	4,32	13,01	86,1	0,061	0,031	0	0,02	0,79	16,0	62,8	46,01	1,25
	- томатная паста	5	0,2	-	0,99	4,8	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05
	- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	4,64	1,12	0,064	0,06
	- мука пшеничная	5	0,7	0,075	5,23	23,78	0,014	0,01	-	-	0,19	9,9	*	0,15	0,06
	- морковь	8	0,10	0,008	0,56	2,64	0,004	0,08	0,4	*	*	4,4	3,04	0,096	0,01
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	0,01
	Итого		1,19	3,71	7,62	67,76	0,023	0,09	2,45	0,02	0,27	23,34	4,31	0,44	0,19
	- кисель	16	0,01	-	13,12	58,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	- сахар	10	0	0	9,98	37,4	0	0	0	0	0	0,2	следы	следы	0,03
	Итого		-	-	22,0	96,3	-	-	-	-	-	0,2	-	0	0,03
	- хлеб пшеничный	30	2,3	0,36	13,98	66,0	0,07	0,03	-	-	-	38,4	19,50	15,50	0,72
	- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	13,92	3,04	3,04	0,32
	Итого		3,05	0,47	21,95	100,24	0,083	0,038	0	0	0	52,32	22,54	18,54	1,04
	Всего (завтрак)		15,89	16,86	67,5	493,78	0,38	0,25	8,25	0,25	2,55	134,86	207,45	89,5	4,21

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
18	Огурцы свежие или соленые (порциями)	60													
245	Рыба запеченная	80													
55	Рис рассыпчатый	180													
833	Соус сметанный с томатом	50													
157	Чай без сахара	200													
	Хлеб	46													
	- огурцы свежие	60	0,3	-	2,1	9,5	0,03	0,02	12,5	0,6	0,2	13,0	10,0	0,7	0,54
	Итого		0,3	-	2,1	9,5	0,03	0,02	12,5	0,6	0,2	13,0	10,0	0,7	0,54
	- горбуша	60	4,0	2,0	-	53,4	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	133,2	13,8	0,36
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		4,0	4,5	0	75,88	0,07	0,07	3,2	-	0,37	61,04	133,2	13,8	0,36
	- крупа рисовая	45	1,15	0,27	16,12	145,17	0,16	0,18	0	-	2,07	97,2	31,5	0,72	0,8
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	0,064
	Итого		1,2	3,9	16,19	178,27	0,16	0,18	0	0,02	2,07	98,2	31,65	0,73	0,86
	- томатная паста	5	-	-	0,3	3,25	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,12	0,05
	- сметана массовая доля жирности 15%	10	0,21	1,5	1,8	23,1	0,003	0,01	0,1	-	-	48,38	4,5	6,75	0,02
	- мука пшеничная	5	0,53	0,07	3,66	16,45	0,013	0,01	-	-	0	1,2	5,75	2,2	0,01
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,07	3,6	0,04	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01
	Итого		0,81	5,17	6,09	75,9	0,017	0,021	1,35	0,02	0	54,18	11,25	9,22	0,09
	- чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	Итого		0,1	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82
	- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	3,36	13,92	3,04	0,32
	Итого		0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	0	0	0	3,3	13,92	3,04	0,32
	Всего		7,06	14,21	64,93	439,79	0,29	0,339	17,15	0,64	2,65	244,33	246,67	42,99	3,37

День :четверг
Неделя: вторая
Сезон: осеннее - зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продукта (нетто) г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Икра свекольная	60														
бедро куриное отварное	75														
Каша ячневая	150														
Соус красный основной	30														
чай	200														
Хлеб	62														
-свекла	67	1,26	-	3,78	19,6	0,04	0,03	6,0	0,006	-	0,04	25,8	11,2	0,84	
-масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	2,48	4,64	1,12	0,064	
-томатная паста	5	0,2	-	0,99	4,8	-	-	1,25	-	-	3,9	3,4	-	0,115	
Итого		1,6	2,5	5,54	40,32	0,044	0,032	8,05	0,006	0,08	6,24	33,84	12,32	1,019	
- бедро куриное	75	15,83	10,20	0	154,69	0,03	0	0	15,0	-	29,25	107,25	15,0	1,35	
Итого		15,83	10,20	0	154,69	0,03	0	0	15,0	-	29,25	107,25	15,0	1,35	
-крупа ячневая	48	4,79	4,26	30,83	187,2	0,09	-	-	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	-	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
Итого		5,05	4,32	13,01	86,1	0,061	0,031	0	0,02	0,79	16,0	62,8	46,01	1,25	
- томатная паста	5	0,2	-	0,99	4,8	-	-	1,25	-	-	3,4	-	0,115	0,05	
- лук репчатый	8	0,14	-	0,77	3,44	0,004	0,002	0,8	0	0,08	4,64	1,12	0,064	0,06	
- мука пшеничная	5	0,7	0,075	5,23	23,78	0,014	0,01	-	-	0,19	9,9	*	0,15	0,06	
- морковь	8	0,10	0,008	0,56	2,64	0,004	0,08	0,4	*	*	4,4	3,04	0,096	0,01	
- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,0	0,15	0,01	0,01	
Итого		1,19	3,71	7,62	67,76	0,023	0,09	2,45	0,02	0,27	23,34	4,31	0,44	0,19	
-чай	1	0,02	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
Итого		-	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,03	
- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	13,92	3,04	3,04	0,32	
Итого		0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	0	0	0	13,92	3,04	3,04	0,32	
Всего		15,89	16,86	67,5	493,78	0,38	0,25	8,25	0,25	2,55	134,86	207,45	89,5	4,21	

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

№ рец епт а	Прием пищи Наименование блюда Наименование продукта	Масса порции продук та (нетто) г.	Пищевые вещества			Энерге ти ческая. ценнос ть (ккал).	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
126	Икра морковная	60														
591	Гуляш	50/30														
688	Каша перловая	180														
943	Чай без сахаром	200														
	Хлеб	46														
	- морковь	80	1,04	0,08	21,6	41,0	0,1	0,1	5,9	0,7	-	40,8	44,00	20,4	0,96	
	- лук репчатый	15	0,19	-	1,43	6,45	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	11,7	1,3	
	- томат-паста	5	0,2	-	0,95	4,8	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,12	
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		1,43	2,58	23,98	74,73	0,131	0,104	9,65	0,8	0	49,35	56,1	24,0	1,20	
	- говядина категории А	65	9,29	8,06	-	61,0	0,001	0,004	*	следы	1,4	15,85	28,7	13,65	1,69	
	- мука пшеничная	5	0,5	0,05	0,45	16,35	0,014	0,01	0	0	0,13	0,9	4,3	0,8	0,06	
	- томат-паста	5	0,2	-	0,95	4,8	0,03	0,001	2,25	0,1	-	3,9	3,4	1,5	0,05	
	- лук репчатый	15	0,19	-	1,43	6,45	0,001	0,003	1,5	-	-	4,65	8,7	2,1	0,12	
	- масло растительное	2,5	-	2,5	-	22,48	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		10,18	12,01	2,83	111,08	0,046	0,018	3,75	-	1,53	25,3	45,1	16,58	1,76	
	- крупа перловая	40	3,72	0,44	15,69	124,5	0,06	0,03	0	-	0,79	6,75	12,63	6,0	0,45	
	- масло сливочное массовая доля жирности 72,5%	5	0,05	3,63	0,07	33,1	0,001	0,001	0	0,02	*	1,2	1,0	0,15	0,01	
	Итого		3,77	4,07	15,76	157,6	0,061	0,031	0	0,12	0,79	7,95	13,63	6,15	0,46	
	- чай	1	0,2	-	0,1	1,1	0,001	0,01	0,1	-	-	4,95	8,25	4,4	0,82	
	Итого		0,2	-	15,07	57,2	0,001	0,01	0,1	0	0	5,25	8,25	4,4	0,86	
	- хлеб ржаной	16	0,75	0,11	7,97	34,24	0,013	0,008	-	-	-	3,36	13,92	3,04	0,32	
	Итого		3,05	0,47	21,95	100,24	0,083	0,038	0	0	0	12,96	52,32	18,54	1,04	
	Итого		1,87	2,5	10,05	101,5	0,03	0,02	-	-	-	5,0	13,75	4,5	0,37	
	Всего		20,5	21,63	89,64	602,35	0,41	0,26	13,4	0,2	2,32	115,0	179,15	70,77	4,69	

МКОУ «Белозерская СОШ им. В.Н. Коробейникова»

Сводная ведомость

десятидневного меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов по химическому составу, содержанию витаминов и микроэлементов

Возрастная категория: 7- 10 лет

Сезон: весенне -летний

Химический состав продуктов	Дни										за 10 дней	за 1 день
	первый	второй	третий	четвертый	пятый	шестой	седьмой	восьмой	девятый	десятый		
Белки (граммы)	18,57	14,29	20,5	16,06	12,72	18,78	15,89	20,6	15,68	21,5	174,26	17,42
Жиры (граммы)	19,68	16,24	21,63	16,22	12,64	18,63	16,86	22,69	17,68	21,54	183,81	18,38
Углеводы (граммы)	74,35	63,37	79,59	65,08	54,49	75,32	67,5	82,5	64,93	84,12	710,26	71,02
Энергетическая ценность (ккал)	487,95	501,7	602,35	575,39	551,8	498,7	493,78	642,28	576,06	677,23	5505,74	550,57
Витамины (миллиграммы)												
В-1	0,22	0,41	0,41	0,2	0,3	0,37	0,38	0,32	0,29	0,29	3,19	0,319
В-2	0,23	0,29	0,26	0,38	0,36	0,38	0,25	0,29	0,39	0,39	3,22	0,322
С	15,45	12,0	13,4	18,95	16,0	21,16	8,25	47,2	17,85	16,8	159,61	15,96
А	0,22	0,17	0,2	0,8	0,23	0,57	0,8	1,21	0,64	0,21	5,05	0,505
Е	0,21	0,11	2,32	2,94	2,0	0,66	2,94	0,63	2,65	0,23	14,69	1,46
Минеральные вещества (миллиграммы)												
Ca	153,6	345,63	115,0	204,9	190,8	364,8	134,86	239,74	239,74	339,42	2328,59	232,85
P	238,39	499,67	179,15	308,33	289,3	548,7	207,45	395,51	356,49	509,69	3532,68	351,89
Mg	61,12	63,51	66,27	92,51	55,01	70,11	89,5	89,06	47,93	99,64	741,92	74,19
Fe	3,16	4,18	4,69	4,07	3,56	2,96	4,21	6,03	3,38	3,21	39,45	3,94

Список использованной литературы

1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.5.2409-08.
2. Методические рекомендации МР 2.4 0179-20. «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций». Москва 2020г.
3. Справочник диетологии. Москва «Медицина» 1981г под редакцией АМН СССР А.А. Покровского и члена-корреспондента АМН СССР М.А. Самсонова.
4. Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.; ДеЛи принт. 2010, с.258.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный-К.: АСК., 2005,с. 276.