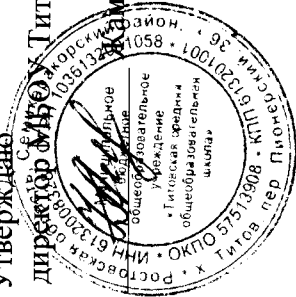
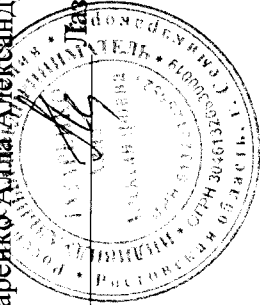


Утверждено
директор МБОУ «Титовская СОШ»
В.А. Замойдик Н.А.



Разработано
индивидуальный предприниматель
Лазаренко Анна Александровна
Лазаренко А.А.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
управления
Роспотребнадзора по Ростовской
области в Цимлянском,
Волгодонском, Семикаракорском,
Константиновском, Мартыновском
районах

Гордеев В.А.

Перспективное 10 дневное меню при МБОУ Титовская СОШ Семикаракорского района

Перспективное 10 дневное меню разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 19 апреля 2010 года N 25 Об утверждении СанПиН 2.4.4.2599-10 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 мая 2010 года, регистрационный N 17378), рекомендацией по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденной Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Поповой А.Ю. от 18.05.2020г

При формировании данного меню учтены среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для детей и подростков оздоровительных учреждений, форма составления перспективного меню, с учетом их возраста, массы порций блюд (в граммах) для детей в зависимости от возраста обучающихся с 7 - 11 лет

ЗАВТРАК Весна-лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Кофейный напиток со стуженым молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	480	18,91	32,53	50,46	650,06

1 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Макаронны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
Итого	610	23,296	21,599	112,19	737,99

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Кофейный напиток со стуженым молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	590	21,85	18,8	103,79	695,78

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая лимоном	100 200/7	0,5	2	3,25	32,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	492	13,7	32,7	29,55	484,46

1 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, лимоном	265	8,281	9,018	38,559	269,33	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	
Итого	537	16,081	14,118	72,859	502,33	

1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Тефтели из говядины с соусом	115/50	16,7	23,5	19,2	165	
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
Итого	695	25,38	33,22	85,21	571,7	
1 неделя пятница						

2 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2	
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Итого	414	52,452	41,029	78,809	417,2	

2 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Рыба, тушеная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89	
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
Итого	605	30,28	20,27	55,13	540,26	
2 неделя пятница						

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Итого	430	44,18	20,22	71,26	498,3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Куры, тушенные в соусе	100/100	28,3	32,4	6,5	430
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Итого	600	39,23	39,9	73,97	906,1