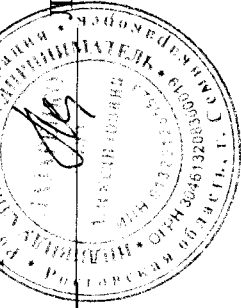


Утверждено
директор МБОУ Титовская СОШ
Хорошайдик Н.А.

Разработано
индивидуальный предприниматель
Лазаренко Алла 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 Половой 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 Осень-зима (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	
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07	
1 неделя вторник						
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	42,18	20,22	71,26	498,3	

2 неделя понедельник						
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	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	
Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5	
2 неделя вторник						
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	
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11	
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89	

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, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33	
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Итого	500	12,646	20,34	66,758	449,395	

1 неделя четверг						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279	
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	
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	
Итого	576	23,332	17,415	75,42	574,93	

2 неделя среда						
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269	
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60	
Итого	505	12	12,04	69,15	443,5	

2 неделя четверг						
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	100	0,5	2	3,25	32,8	
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26	

1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого	555	19,4	23,2	59,1	538,8

2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36