«СОГЛАСОВАНО»
Председатель родительского комитета
_____ А.К.Красильникова
«31» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский
_____ А.А.Артамасцев
«31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Главный специалист — эксперт отдела
надзора по гигиене детей и подростков
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области
_____ Чарракова
«31» августа 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский
_____ А.А.Брамасцев
«31» 12 2020 г.

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед - полдник **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
Итого за завтрак			15,610	16,090	73,500	494,940	0,200	1,790	98,000	0,319	393,920	375,180	69,920	1,900
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			27,370	25,840	92,380	717,180	0,530	60,870	22,900	7,530	87,900	323,050	108,650	5,440
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
Итого за день			51,860	58,330	252,850	1768,800	0,930	65,450	220,400	10,119	543,410	815,920	215,200	9,310

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
Итого за завтрак			15,610	16,090	73,500	494,940	0,200	1,790	98,000	0,319	393,920	375,180	69,920	1,900
обед														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			27,370	25,840	92,380	717,180	0,530	60,870	22,900	7,530	87,900	323,050	108,650	5,440
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
Итого за день			51,860	58,330	252,850	1768,800	0,930	65,450	220,400	10,119	543,410	815,920	215,200	9,310

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
Итого за завтрак			16,640	23,430	75,640	573,070	0,300	2,990	39,500	17,219	169,890	246,150	61,280	3,240
обед														
71	Овощи порционно (сезонно)	25	0,2	0,03	0,63	3,5	0,01	2,5		0,03	5,75	10,5	3,5	0,15
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
Итого за обед			30,360	28,850	103,270	803,970	0,991	13,070	40,000	5,500	135,690	246,465	131,630	8,440
полдник														
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
345,06	Компот из лесных ягод + С Витаминизация	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
Итого за день			52,220	56,010	231,480	1643,950	1,411	52,060	79,500	24,949	344,650	561,905	223,920	13,170