

"Утверждаю"

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РБ

"20" 08 2019 - 2020 учебный год

"Утверждаю"

Директор МБОУ СОШ

"25" 06 2019 - 2020 учебный год

"Утверждаю"

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов

" " 2019-2020 учебный год

Примерное десятидневное меню для школ ООО "Магнат" (осенне-зимний период)

Дата	Наименование блюда	От 7 до 11 лет					Расчет химического состава							
		Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углевод ы,г.	Питц. Цен. ккал	Минеральные элементы,мг			Витамины				
							Ca	Mg	Fe	B1,мг	B2,мг	C,мг		
	1 неделя													
	Понедельник													
Завтрак														
№184/2016	Каша молочная ячневая	180/5	6,2	7,2	32,2	219	129,39	29,69	0,78	0,12	0,15		0,44	
№2/2016	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06		0,07	
№287/2016	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	194	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12		0,52	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13		0,10	
	Итого:	480	17,9	17,55	86,45	672,5	411,75	71,27	3,33	27,03	0,49		1,13	
Обед														
№5/2015	Салат из белокочанной кап.	60	1,3	2,7	6,2	54	35,30	12,31	0,45	0,02	0,03		44,15	
№55/2015	Борщ с капустой картоф	200/8	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04		6,38	
№125/2016	Куры отварные	80	20,0	16,8	0,3	232	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11		0,76	
№173/2016	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16		0,0	
№283/2016	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00		0,00	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	83,3	69	14	1,76	23,5	0,13		0,10	

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Печенье	20	1,6	2,0	17,8	84	84	5,8	0,42	0,016	0,1	0,0
	Итого	853	42,05	33,5	132,7	896,09	280,69	244,72	11,89	24,14	0,74	51,59
	Итого в день	1333	59,95	51,05	219,15	1568,59	692,44	315,99	15,22	51,17	1,23	52,72
	Вторник											
Завтрак												
№185/2016	Каша молочная "Артек"	180/5	7,2	7,2	36,8	142	116,39	36,40	2,11	0,14	0,16	0,44
№1/2016	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,10	9,90	0,62	0,05	0,03	0
№284/2016	Чай с молоком, с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
	Итого:	50	3,8	0,45	24,85	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Итого:	475	14,8	17,65	87,45	464,5	246,55	66,39	4,56	23,7	0,38	0,8
Обед												
№8/2015	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	3,6	7,0	62	14,41	8,44	0,54	0,01	0,01	0,39
№65/2015	Суп-лапша домашняя	200	2,1	3,4	9,3	77	7,58	4,65	0,27	0,02	0,02	0,36
№104/2016	Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,10	0,06	0,10	1,17
	Итого:	180/5	8,0	4,9	47	255	27,96	40,22	3,02	0,18	0,07	0,00
№175/2016	Каша пшеничная рассыпчатая	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,80	0,01	0,01	1,60+51,46
№295/2016	Компот из свежих плодов+Вит.(С)	50	3,95	0,5	20,35	83,3	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Хлеб ржаной	25	1,5	1,2	18,80	52	2,8	2,3	0,20	0,020	0,005	0,0
	Пряники	880	30,55	31,0	157,2	964,3	197,33	117,16	9,1	24,01	0,51	55,28
	Итого	1355	43,35	48,65	244,65	1428,8	443,88	183,55	13,66	47,71	0,89	56,08
	Итого в день:											
	Среда											
Завтрак												
№191/2016	Каша молочная манная	180/5	5,4	7,2	26,8	194	114,40	17,03	0,38	0,06	0,14	0,48
№3/2015	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
№289/2016	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Итого:	50	3,8	0,45	24,85	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Итого:	475	17,5	13,75	79,75	509,5	398,87	67,48	3,38	23,64	0,45	1,17
Обед												
№35/2015	Салат «Мазайка»	60	0,8	5,0	4,9	68	6,63	5,01	0,20	0,02	0,01	3,31
№52/2015	Щи из свеж капусты	200/8	1,8	5,8	8,4	93	32,43	19,03	0,71	0,05	0,05	11,98

№97/2016	Рыба припущенная	80	18,0	5,7	0,5	125	14,92	21,6	0,47	0,14	0,13	0,20
№177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0,00
№311/2016	Напиток "Валетек"	200	0	0	23,9	93	0,0	0,0	0,0	0,38	0,43	41,76
№272/2016	Булочка "Сдобная"	50	3,9	4,3	26,3	63	13,84	5,95	0,50	0,05	0,04	0,02
№177	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
№284/2016	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
№2016	Итого в день:	883	36,05	26,6	152,6	916,5	177,3	115,53	5,67	24,39	0,99	57,57
№177	Четверг	1358	53,55	40,35	232,45	1426	576,17	183,01	9,05	48,03	1,44	58,74
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	5,6	7,6	29,5	209	112,38	32,72	0,71	0,10	0,14	0,47
№196/2016	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
№287/2016	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,0
№1/2016	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
Обед	Итого:	475	14,7	19,45	83,85	564,5	295,34	68,8	3,2	23,68	0,42	1,09
60/2015	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	13,94	9,7	0,41	0,02	0,02	3,11
№2015	Салат картофельный с крутой картошкой	200	2,1	2,1	15,5	90	12,64	19,21	0,73	0,07	0,05	5,6
№177	Каждый в мясное	70/35	10,5	9,1	7,6	155	26,65	19,90	0,85	0,06	0,12	0,09
№138/2016	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
№306/2016	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,01	0,01	1,6
№177	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
№2016	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
№2016	Вафли	20	0,80	6,20	12,60	108	1,6	1,2	0,12	0,1	0,004	0,0
№2016	Итого	865	25,15	25,8	128,5	862,5	203,03	118,09	6,58	24,01	0,62	10,69
№2016	Итого в день	1340	39,85	45,25	212,35	1427	497,37	186,89	9,78	47,79	1,04	11,78
Пятница												
Завтрак	Каша молочная "Геркулес"	180/5	7,2	9,1	31,5	138	121,5	59,53	1,47	0,18	0,16	0,45
№284/2016	Чай с молоком, с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
2/2016	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
№2016	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
Обед	Итого:	480	17,4	18,05	82,05	458,5	351,06	95,02	3,98	23,74	0,41	0,88

37/2016	Салат картф.с зелен. горошк.	60	1,9	6,0	6,1	80	9,81	11,7	0,49	0,06	0,06	3,98
53/2015	Рассольник "Ленинградский"	200/8	1,7	4,2	12,3	96	12,46	17,99	0,68	0,06	0,05	5,36
134/2015	Плов из курицы	220	21	27	35,8	273	22,60	41,33	1,9	0,07	0,11	0,73
294/2016	Компот из сухофруктов+вит(с)	200	0,5	0,1	31,2	78	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29+51
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	9	2,20	0,030	0,20	10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Итого	888	32,75	38,8	85,4	804,18	179,49	122,52	9,36	24	0,93	71,66
	Итого в день	1368	52,05	58,55	169,85	1272,68	586,06	232,5	13,84	47,76	1,4	72,54
	2 недели											
	Понедельник											
195/2016	Каша рисовая молочная	180/5	4,5	7,2	27,6	194	111,24	25,29	0,38	0,05	0,14	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
287/2016	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	Печенье	20	1,6	2,0	17,8	84	84	5,8	0,42	0,016	0,1	0,0
	Итого:	455	12,95	12,5	80,65	487,5	370,01	52,27	2,67	23,60	0,49	1,1
Обед												
9/2015	Салат из белокочанной капусты моркови и кукурузы	60	1,9	5,7	7,3	88	42,53	17,13	0,57	0,03	0,04	52,43
61/2015	Суп картофельный с клецками	200	1,2	2,0	8,8	59	8,63	12,08	0,47	0,04	0,03	3,68
124/2016	Сосиски отварные	70	4,7	9,9	0,4	110	10,76	6,26	0,75	0,01	0,04	0,00
234/2016	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59
212/2016	Макаронные отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
306/2016	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,00	0,06	0,01	0,01	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Печенье	20	1,6	2,0	17,8	84	84	5,8	0,42	0,016	0,1	0,0
	Итого	865	23,65	26,8	140,12	903,5	263,21	86,42	6,45	23,85	0,55	58,60
	Итого в день:	1320	36,6	39,3	220,75	1391	633,22	138,69	9,12	47,45	1,04	59,7
	Вторник											
Завтрак												
7/2015	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
2/2016	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
289/2016	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Итого:	495	16,65	14,9	64,35	472,5	393,56	64,86	3,33	23,63	0,44	1,21

Обед	31/2015	Салат "Школьный"	60	0,9	4,5	4,0	60	16,39	10,8	0,56	0,02	0,03	2,64
	57/2015	Суп картофельный	200	3,9	3,5	14,8	108	12,29	21,71	0,82	0,08	0,06	7,71
	98/2016	Котлеты (говяд)	80/30	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,12	0,29
	173/2016	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0,00
	283/2016	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,0	0,03	0,00	0,00	0,00
	274/2016	Булочка молочная	50	4,7	1,0	25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,04	0,10
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
		Итого	905	43,45	31,4	157,6	1111,5	213,54	262,71	11,98	24,24	0,71	11,04
		Итого в день:	1400	60,1	46,3	221,95	1584	607,1	327,57	15,31	47,87	1,15	12,25
Завтрак		Среда											
	194/2016	Каша пшенная мол	180/5	6,5	8,0	30,7	221	113,44	39,64	1,03	0,16	0,14	0,46
	3/2015	Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07
	284/2016	Чай с молоком, с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	6,09	0,07	0,01	0,06	0,26
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
		Итого:	475	16,85	12,9	76,75	503,5	34,24	75,13	3,53	23,72	0,39	0,89
	Обед												
	38/2016	Салат "Степной"	60	1,0	2,1	4,0	64	9,07	8,44	0,23	0,03	0,02	1,5
	4/20	Сред.						18,6	5	0,51	0,04	0,03	6,4
		Четверг											
Завтрак	127/2016	Фрикадельки из кур	80/5	11,7	13,2	6,9	193	29,26	13,34	1,10	0,04	0,09	0,38
	174/2016	Каша перловая рассыпчатая	180/5	5,4	4,7	37,2	216	81,86	63,35	1,84	0,10	0,08	9,97
	285/2016	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	2,73	0,73	0,06	0,00	0,00	1,12
		Фрукты (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	42,68	16	9	2,20	0,030	0,20	10
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
		Итого	938	27,65	26,33	121,6	878,18	261,58	142,61	9,11	23,95	0,72	29,67
		Итого в день	1413	44,5	39,23	198,35	1381,68	295,82	217,74	12,64	47,67	1,11	30,56
		Четверг											
		Пятница											
Обед	194/2016	Каша пшеничная мол. жидкая	180/5	6,5	7,3	31,9	213	117,9	31,94	1,61	0,12	0,16	0,46
	1/2016	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	8,1	9,9	0,62	0,05	0,03	0,0
	287/2016	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
		Итого:	475	15,75	19,2	81,75	568,5	300,86	68,02	4,1	23,7	0,44	1,08
	Обед												
	32/2015	Салат "Пёстрый"	60	0,6	2,7	6,4	52	15,33	8,91	0,8	0,01	0,02	2,24
	70/2015	Уха с крупой	200/20	6,2	1,5	11,0	83	14,10	18,02	0,65	0,08	0,05	3,93
		Итого в день:	1413	44,5	39,23	198,35	1381,68	295,82	217,74	12,64	47,67	1,11	30,56
		Пятница											

0,62

106/2016	Тефтели из говядины с рисом	80/40	9,2	13			10,7	197	11,82	17,72	0,76	0,03	0,05	0,47
168/2016	Пюре гороховое	180/5	17,7	5,8			41,6	292	98,97	89,65	5,83	0,61	0,12	0,00
295/2016	Компот из свежих плодов+Вит(С)	200	0,2	0,1			17,2	9	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,60+51
	Пряники	25	1,5	1,2			18,80	52	2,8	2,3	0,20	0,020	0,005	0,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5			20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6			24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Итого	910	42,65	25,4			150,2	919,5	253,05	173,73	10,76	24,47	0,55	59,54
	Итого в день:	1385	58,4	44,6			231,95	1488	553,91	241,75	14,86	48,17	0,99	60,62
	Пятница													
186/2016	Каша кукурузная мол. вязкая	180/5	5,4	7,2			32,8	212	104,2	11,82	0,11	0,03	0,12	0,46
002/2016	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5,0	7,1			14,5	144	107,5	15,4	0,68	0,05	0,06	0,07
289/2016	Какао с молоком	200	3,3	3,1			13,6	94	108,57	21,05	0,57	0,03	0,12	0,52
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5			20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Итого:	480	17,65	17,9			81,25	565,5	389,27	62,27	3,12	23,61	0,43	1,15
Обед														
39/2016	Салат "Студенческий"	60	2,1	7,0			3,8	87	9,7	7,14	0,36	0,02	0,05	1,14
37/2016	Сыркольник	200/8	1,6	4,1			10,9	87	22,97	19,87	0,97	0,04	0,04	3,86
150/2016	Рагу из овощей и мяса	175/55	10,6	12,7			18,4	231	38,96	37,2	1,25	0,09	0,08	8,66
306/2016	Кисель фруктовый	200	0,0	0,0			20,0	76	13,48	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4			9,8	42,68	16	9	2,20	0,030	0,20	10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5			20,35	115,5	69	14	1,76	23,5	0,13	0,10
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6			24,15	119	35	20	1,41	0,21	0,17	0,20
	Итого	843	21,95	25,3			107,4	758,18	192,11	107,21	8,01	23,9	0,68	22,56
	Итого в день	1358	39,6	43,2			188,65	1323,68	581,38	169,48	11,13	47,51	1,11	23,71

Для составления примерного десятидневного меню использована действующая на территории РФ нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей с 7 до 11 лет, с 11 лет и старше:

СанПиН 2.4.5.2409-08 "Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием детей в период каникул"

Сборник технических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2016г. Уфа

Примерно десятидневного меню составлено технологом комбината детского питания ООО "Матнат" Л.Ф. Архипова

