

Согласовано

Начальник территориального
Отдела управления Роспотребнадзора
по Орловской области в г. Мценске



Бесов И.Н.

2020 год

Утверждаю

Начальник отдела общего образования
администрации Мценского района



Межнев А.М.

2020 год

Примерное 10 дневное
меню
детей от 12 лет и старше
для образовательных учреждений
Мценского района
на 2020-2021 учебный год

Итого обед:		39,56	42,54	108,18	949,63	0,42	0,3	103,05	34,84	209,1	310,53	90,01	7,01
Всего за день:		55,41	60,22	220,35	1627,97	0,58	0,32	150,02	34,84	450,49	369,97	150,66	8,95

День: Среда
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1-330	Сырники из творога со сметаной и сахаром	200г/8г/8г	29,86	16,19	26,37	361,58	0,09	0	0,44	0,11	251,6	349,74	38,33	1,28
379	Кофейный напиток с молоком	200г	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,06	1,08	0	100,32	75	11,66	0,12
23	Салат "Степной"	100г	1,67	6	6,33	85	0,05	0	2,5	0	15,12	0	0	0,38
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:			37,57	25,79	79,1	678,31	0,16	0,06	4,02	0,11	367,04	424,74	49,99	1,78

3 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
103	Суп картофель с макар издел на мясо-костном бул	250г	2,69	2,84	17,14	145,43	0,11	0	8,25	0	24,6	66,65	27	1,09
302	Каша гречневая рассыпчатая	180г	10,36	7,31	46,37	230	0	3,08	0	1,39	17,64	26,59	1,72	1,44
17	Салат из моркови с растительным маслом	100г	1,21	7,09	9,69	105,92	0,06	0	3,26	0	47,49	0	0	0,66
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100г	18,49	10,46	8,71	149,23	0,13	0	4,46	0,01	69,48	317,95	79,69	1,28
127	Йогурт	200г	6,4	5	32	198	0,06	0	1,2	0,04	238	182	28	0,2
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:			42,79	33,64	139,77	949,61	0,36	3,08	17,17	1,44	397,21	593,19	136,41	4,67
Всего за день:			80,36	59,43	218,87	1627,92	0,52	3,14	21,19	1,55	764,25	1017,93	186,4	6,45

День: Четверг
Неделя первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
212	Омлет с колбасой или сосисками	200г/70г	18,99	28,32	3,51	272,63	0,1	0	0,33	452,91	151,72	346,49	25,97	3,91
400	Молоко кипяченое	200г	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	2,74	0	252,8	0	0	0,22
42	Салат с сыром	100г	11,12	13,38	6	171,25	0,15	0	6,14	0	317,2	0	0	0,75
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:			39,85	48,08	45,47	678,25	0,33	0	9,21	452,91	721,72	346,49	25,97	4,88

4 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	P	Mg	Fe
76	Суп Рассольник Ленинградский	300г	2,52	6,16	19,92	147,59	0,12	0	9,06	0	31,74	0	0	1,2
312	Пюре картофельное	180г	3,91	5,62	9,65	148,68	0,13	0,79	3,76	0,32	66,1	131,98	19,98	0,88
49	Салат витаминный	100г	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	5,81	18,95	0,27	74,81	121,45	42,79	3,48
268	Шницели из говядины	100г	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
128	Компот из свежих фруктов	200г	7,76	7,76	17,86	69,38	0,01	0	3,2	0	14,22	0	0	0,48
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:			42,07	39,23	123,52	949,67	0,66	6,6	45,12	29,34	240,62	495,61	94,9	9,74
Всего за день:			81,92	87,31	168,99	1627,92	0,99	6,6	54,33	482,25	962,34	842,1	120,87	14,62

День: Пятница

Неделя первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1-302	Макароны отварные	180г	6,43	0,67	1,03	161,96	0,07	9,56	0	0	10,81	132,07	24,66	9,38
58	Тефтели рыбные	100г	13,6	11,6	15,07	173	0,07	0	0,28	0	27,71	0	0	0,73
382	Какао с молоком	200г	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	0,01	122	90	14	0,56
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100г	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	0	9,8	0	27,93	41,96	18,57	1,31
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого завтрак:			28,85	21,11	75,64	678,29	0,23	9,56	11,38	0,01	188,45	264,03	57,23	11,98

5 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Кккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
88	Щи из св капусты с картоф на мясо-костном бул	250г	1,75	4,89	8,49	173,8	0,06	0	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
291	Плов из птицы	180г/100г	28,55	23,91	50,19	401,02	0,09	0	1,42	67,5	63,43	280,27	66,8	3,08
70	Огурец соленый	100г	2	0,8	4,6	42	0	0	10	0	23	0	14	0,6
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
145	Апельсины	100г	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0	60	0	0,3	0	0	34
472	Булочка школьная	50г	4,18	1,6	27,98	114,72	0,08	0	0	0	11,25	0	0	0,74
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого обед:			40,42	33,04	139,02	949,57	0,27	0,02	91	67,5	144,17	334,63	108,54	39,3
Всего за день:			69,27	54,15	214,66	1627,86	0,5	9,58	102,38	67,51	332,62	598,66	165,77	51,28

Примерное меню для организации двухразового горячего питания для обучающихся общеобразовательных учреждений на 2020-2021 учебный год на 10 дней

День: Понедельник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
130	Каша овсяная молочная жидкая	200г	6,7	9,8	27,1	224	0,12	0	0,24	0	139,22	0	0	1,16
	Хлеб пшеничный	50г	3,07	1,07	20,93	107,22	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50г	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
45	Салат из белокочанной капусты с луком	150г/10г	2,12	7,62	12,98	136,25	0,03	0	52,43	0	67	37,1	19,74	0,81
128	Компот из свежих фруктов	200г	7,76	7,76	17,86	69,38	0,01	0	3,2	0	14,22	0	0	0,48
Итого завтрак:			23,05	27,15	110,84	678,35	0,19	0	65,87	0	230,44	112,9	19,74	4,65

1 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем	300г	2,17	5,89	150,3	124,31	0,06	0	12,35	0	53,26	63,88	31,5	1,43
312	Пюре картофельное	180г	3,91	5,62	9,65	148,68	0,13	0,79	3,76	0,32	66,1	131,98	19,98	0,88
246	Гуляш из отварной говядины	120г	25,1	25,98	8,02	364,5	0,14	4,5	10,14	2,98	61,04	238,38	48,06	4,2
25	Салат "Здоровье"	150г	2,63	10,13	8,63	135	0,08	0	3,12	0	31,17	0	0	0,98
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
376	Чай с сахаром	200г/15г	0,4	0	28	56	0	0	0	0	12	0	0	0,8
Итого обед:			37,85	48,56	230,46	949,52	0,41	5,29	29,37	3,3	223,57	434,24	99,54	8,29
Всего за день:			60,9	75,71	341,3	1627,87	0,6	5,29	95,24	3,3	454,01	547,14	119,28	12,94

День: Вторник

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
66	Каша гречневая молочная жидкая	250г	8,73	13,03	31,25	275,25	0,13	0	1,13	0	230,6	0	0	1,88
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	60г	3,6	0,6	26,6	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
209	Яйца вареные	40г	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0	0,1	22	76,8	4,8	1
145	Апельсины	100г	0,2	0,9	8,1	43	0,04	0	60	0	0,3	0	0	34
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
Итого завтрак:			21,41	20,41	105,17	678,31	0,2	0,02	62,25	0,1	255,76	83,53	10,29	36,96

2 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
87	Суп с рыбными консервами	250г	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	0	9,1	0	45,3	0	0	1,28
1-302	Макароны отварные	200г	7,14	0,74	1,14	209,96	0,08	10,62	0	0	12,01	146,74	27,4	10,42
289	Биточки паровые из говядины с молоком	100г	14,4	9,65	9,52	183,33	0,08	0	0,22	0	39	0	0	1,2
24	Салат "Студенческий"	150г	5,51	15,75	9,26	168	0,11	0	2,88	0	23,66	0	0	0,83
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
401	Кефир	200г	5,8	5	8	100	0,08	0	1,4	0	240	0	0	0,2
Итого обед:			45,09	40,48	68,11	949,57	0,45	10,62	13,6	0	359,97	146,74	27,4	13,93
Всего за день:			66,5	60,89	173,28	1627,88	0,65	10,64	75,85	0,1	615,73	230,27	37,69	50,89

День: Среда
 Неделя вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
672	Оладьи из печени	200г	35,05	28,32	13,07	295,35	0,53	0	16,24	15,54	27,72	548,51	39,6	11,49
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Салат с сыром	100г	11,12	13,38	6	151,25	0,15	0	6,14	0	317,2	0	0	0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200г	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	0,06	1,08	0	100,32	75	11,66	0,12
Итого завтрак:			52,21	45,3	65,47	678,33	0,7	0,06	23,46	15,54	445,24	623,51	51,26	12,36

3 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
55	Суп Свекольник	250г	2	5,18	14,83	110,33	0,05	0	6,95	0	31,3	0	0	1,33
302	Каша рисовая рассыпчатая	180г	4,32	5,18	45,04	240,26	0,7	1,8	0	0,16	6,37	93,49	30,55	1,33
279	Тефтели мясные	100г	14,73	16,14	18,63	278,75	0,08	0	1,42	63,75	72,25	176,75	35,5	1,59
42	Салат картофельный с сол огурцами и зел гор	100г	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	0	11	0,68	21,45	59,95	20,8	0,68
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40г	2,45	0,85	16,75	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200г	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	6,4	3,6	0	0,18
Итого обед:			28,32	32,84	139,56	949,61	0,95	1,8	20,45	64,59	137,77	333,79	86,85	5,11
Всего за день:			80,53	78,14	205,03	1627,94	1,65	1,86	43,91	80,13	583,01	957,3	138,11	17,47

День: Четверг
 Неделя вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
400	Молоко кипяченое	200г	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	2,74	0	252,8	0	0	0,22
	Хлеб пшеничный	30г	1,84	0,64	12,56	64,33	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан	100г	1,5	0,5	21	95	0,04	0	10	0	8	28	42	0,6
52	Салат из свеклы отварной	100г	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	0	9,5	0	35,15	40,97	20,9	1,33
223	Запеканка из творога	200г/20г	37,12	24	43,2	254,98	0,12	0	0,99	0,44	301,87	459,88	65,23	1,12
Итого завтрак:			49,79	36,97	108,52	678,25	0,26	0	23,23	0,44	597,82	528,85	128,13	3,27

4 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
769	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бул	300г	12	8,98	9,48	194,4	0,11	0	11,6	0	44,5	0	0	2,86
321	Капуста тушенная	200г	3,76	3,86	11,8	87,87	0,06	0,3	80,64	0,34	93,26	62,3	30,7	1,18
88	Котлеты рыбные любительские	120г	26,82	3,73	7,15	163,96	0,04	0	0,74	0	74,18	0	0	0,71
49	Салат витаминный	100г	8,29	6,8	24,73	187,24	0,27	5,81	18,95	0,27	74,81	121,45	42,79	3,48
	Хлеб ржаной	50г	3	0,5	22,17	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60г	3,68	1,28	25,12	129,66	0	0	0	0	0	0	0	0
134	Сок фруктовый	200г	1	0,2	20,2	92	0,02	0	4	0	14	0	0	2,8
Итого обед:			58,55	25,35	120,65	949,63	0,5	6,11	115,93	0,61	300,75	183,75	73,49	11,03
Всего за день:			108,34	62,32	229,17	1627,88	0,76	6,11	139,16	1,05	898,57	712,6	201,62	14,3

День: Пятница

Неделя вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
2-154	Чай с лимоном и сахаром	200г/7г/15г	0,1	0	13,8	54	0	0,02	1,12	0	2,86	6,73	5,49	0,08
	Хлеб ржаной	30г	1,8	0,3	13,3	56,7	0	0	0	0	0	0	0	0
69	Винегрет	100г	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	0	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
3	Бутерброд с сыром и маслом	30г/10г/10г	4,9	11,55	17,1	160,55	0,09	0	0,09	0	106	0	4,8	0,12
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200г/5г	18,99	28,32	3,51	312,3	0,13	0	0,33	452,9	151,72	346,49	25,97	3,91
Итого завтрак:			27,15	46,35	56,15	678,35	0,28	0,02	11,79	452,9	283,78	398,19	57,01	4,96

5 день ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Ккал	В1	Е	С	А	Са	Р	Мg	Fe
104	Суп Картофельный с мясн. фрикадельками	300г	8,75	6,84	20,39	178,2	0,18	0	14,81	5,94	38,28	155,95	48,01	1,93
89	Рагу овощное с мясом	230г/120г	19,99	21,69	17,23	327,13	0,07	3,66	11,2	7,87	47,89	208,86	48,71	3,17
13	Салат из белокач. капусты и моркови с раст. м	100г	1,65	7,09	4,91	90,77	0,03	0	25,76	0	46,56	0	0	0,59
	Хлеб ржаной	40г	2,4	0,4	17,74	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40г	2,45	0,85	16,75	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Яблоко	100г	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	0	10	75,8	0	2,2
382	Какао с молоком	200г	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	0	1,3	0,01	122	90	14	0,56
Итого обед:			39,16	40,99	112,31	949,67	0,35	3,66	63,07	13,82	264,73	530,61	110,72	8,45
Всего за день:			66,31	87,34	168,46	1628,02	0,63	3,68	74,86	466,72	548,51	928,8	167,73	13,41

1. Согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда готовятся с использованием йодированной соли.

2. Согласно п. 9.4. СанПиН 2.4.5.2409 - 08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат добавляют в компоты, кисели и т.д. после охлаждения, непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогревают.