

Директор М
СРЕДНЯЯ
ШКОЛА

Директор МБОУ – Корсаковской СОШ

СРЕДНЯЯ
ШКОЛА *Коваленко* О. А. Клименко

Приказ № 197-о от 27. 08. 2021г.

Период: две недели

с 7-11 лет

Длительность пребывания детей в школе: 6 часов

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. -544с.)
2. Методических рекомендаций №2.4.0179-20 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»
3. Методических рекомендаций № 2.4.0179-20 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 – 11 и 11 – 18 лет» (утверждены Руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18.05.2020г.).
4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные свежие(огурец)	60	0.42	0.06	1.14	12	71
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.67	209.7	304
	Котлета из курицы	90	15,7	15.08	14.65	257.4	294
	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60	376
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Итого за завтрак	555	22.24	21.13	83.96	604.2	
1:1:4							
День 2							

Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная с маслом и сахаром	150/10/10	5.8	9.05	36.34	251.14	182
	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.9	100.6	379
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	13.2	84	ПР
	Сыр(порциями)	20	4.64	5.9	-	72	15
	Банан	100	1.5	0.5	21.0	96	341
	Итого за завтрак	520	17.21	18.43	86.44	603.74	
1:1:4							
День 3							
Завтрак	Салат из белокач. капусты с раст. Маслом и морковью	60/3	0.79	1.95	3.88	36.24	45
	Рыба жареная(минтай)	100	13.75	13.03	39	190.8	230
	Макароньы отварные с маслом слив.	150/10	5.82	6.17	32.49	208.26	203
	Сок яблочный с витамином С	200/0.025	0	0	22	100	389
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Итого за завтрак	543	22.76	21.75	78.77	600.9	
1:1:4							
День 4							
Завтрак	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1.2	7.84	8.96	111.4	37
	Плов из бройлерн.цыплят	150	13.5	6.71	27.34	224	291
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	32	338
	Итого за завтрак	580	21.58	19.09	80.18	551.10	
1:1:4							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150/10/10	4.72	8.28	32.73	224.8	181
	Сырники из творога со сгущ.молоком	50/20	10.84	8.97	17.14	193	219
	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.2	8.8	56	ПР
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	338
	Итого за завтрак	582	18.59	17.97	94.87	631.8	
1:1:4							
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные свеж(огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	71
	Сосиска отварная	70	8.05	17.78	0.98	196.77	243
	Макароньы отварные с маслом сливоч.	150/10	5.82	6.17	32.49	208.76	203
	Сок яблочный с витамином С	200/0.025	0	0	20	90	389

	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.1	ПР
	Итого за завтрак	530	16.69	24.61	71.11	567.83	
1:1:4							
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	52
	Котлета жареная(минтай)	100	8.68	7.32	12.46	150	234
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/8	3.2	9.46	18.58	178.61	128
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200/0.025	0.66	0.09	32.01	132.8	349
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Итого за завтрак	548	15.78	21.08	84.51	582.19	
1:1:4							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9.09	12.99	45.16	335	183
	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62.0	377
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	13.2	84	ПР
	Сыр(порциями)	20	4.64	5.9	-	72	15
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	32	338
	Итого за завтрак	592	16.36	19.61	83.36	585.00	
1:1:4							
День 4							
Завтрак	Винегрет овощной(лук репчатой)	100	1.40	10.04	7.29	125.10	67
	Рагу из бройлерных цыплят	175	12.81	10.65	15.2	208	289
	Компот из свежих яблок с вит.С	200/0.025	0.16	0.16	27.88	114.6	342
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	груша	100	0.4	0	10.3	47	338
	Итого за завтрак	630	17.17	21.45	77.17	559.8	
1:1:4							
День 5							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.08	2.47	66.6	20
	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	8.77	4.45	3.42	94.9	229
	Макароны отварные с маслом сливочн.	150/10	5.82	6.17	32.49	208.76	203
	Сок виноградный с витамином С	200/0.025	0	0	20	100	389
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	32	338
	Итого за завтрак	555	15.71	19.74	94.68	567.36	
1:1:4							
Среднее значение за период:		563.5	18.41	20.49	83.51	585.39	