

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
Корсаковская средняя общеобразовательная школа
Корсаковского района Орловской области



Утверждаю
Директор МБОУ – Корсаковской СОШ
О. А. Клименко
Приказ № 197-о от 27. 08. 2021г.

**Основное (организационное) меню
МБОУ-Корсаковская СОШ
Горячий завтрак**

Период: две недели

Возрастная категория:

с 12-старше

Время приема пищи - 11-30

Длительность пребывания детей: 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 18.05.2020 г.).
4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздрава России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).
5. Методических рекомендаций МР № 2.4. 0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утверждены Руководителем Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020).

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	304
	Котлета из курицы	100	17.44	16.76	16.28	286	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	625	24.99	23.94	93.7	674.74	

1:1:4							
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная с маслом и сахаром	200/10/10	7.51	11.72	47.03	325	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	570	18.92	21.1	97.13	677.6	
1:1:4							
День 3							
Завтрак	Салат из белокач. капусты с раст. маслом	100/5	1.31	3.25	6.46	60.4	45
	Рыба жареная(минтай)	100	15.28	14.8	4.4	212	230
	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6.91	7.33	38.58	247.9	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	625	25.9	25.98	87.94	685.40	
1:1:4							
День 4							
Завтрак	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1.2	7.84	8.96	111.14	37
	Плов из бройлер.цыплят	200	18.01	8.95	36.45	298.67	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
	Итого за завтрак	630	25.69	20.93	89.29	625.51	
1:1:4							
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная с манной крупой с маслом и сахаром	200/10/10	6.11	10.72	42.36	291	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	30	2.1	0.3	13.2	84	ПР
	Печенье	20	0.7	0.7	15.42	75.6	452
	Итого за завтрак	562	19.18	20.61	98.92	677.6	
1:1:4							
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12	71
	Сосиска отварная	90	10.35	22.86	1.26	253.8	243
	Макароны отварные с маслом	180/10	6.91	7.33	38.58	247.9	203

	сливочным						
	Сок яблочный с вит.С	200/0.025	0	0	20	90	389
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Итого за завтрак	610	20.36	30.89	78.24	668.8	
1:1:4							
День 2							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.8	52
	Котлета жареная(минтай)	100	8.68	7.32	12.46	150	234
	Картофельное пюре с сливочным маслом	180/10	3.8	11.29	21.58	213.17	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	620	16.95	25.31	90.81	653.87	
1:1:4							
День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9.09	12.99	45.16	335	183
	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.3	13.2	84	ПР
	Сыр (порциями)	30	6.96	8.85	-	108	15
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	32	338
	Итого за завтрак	602	18.68	22.56	83.36	621	
1:1:4							
День 4							
Завтрак	Винегрет овощной	100	1.4	10.04	7.29	125.10	67
	Рагу из бройлен.цыплят	200	17.08	14.2	20.27	277.33	289
	Компот из свежих яблок с витамином 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
	Печенье	20	0.7	0.7	15.42	75.6	452
	Итого за завтрак	630	21.74	257	87.36	657.73	
1:1:4							
День 5							
Завтрак	Салат из св.огурцов	100	0.75	6.08	2.47	66.6	20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9.75	4.95	3,8	105	229
	Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6.91	7.33	38.58	247.9	203
	Сок виноградный с витамином С	200/0.025	0	0	22	90	389
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.6	16.5	65.10	ПР
	Итого за завтрак	620	19.81	18.96	83.35	574.6	
1:1:4							
Среднее значение за период:		609.4	21.22	46.73	89.01	651.69	