

«Согласовано»
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Яковлевском районе
Б.Н. Сучалкин



***Перспективное меню
на 10 дней для организации питания учащихся
МБОУ «Борисовская
НОШ им.Кирова»
на 2020 учебный год***

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Борисовская НОШ
им.Кирова»
Корецкая Л.Н.



Меню разработали:

Директор
МБОУ «Борисовская начальная
общеобразовательная школа
имени Кирова» Л.Н Корецкая
Шеф-повар Ямпольская А.Ю

с.м. ДН

МБОУ «Борисовская начальная общеобразовательная
школа имени Кирова» .
Рацион: Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

День: Понедельник

Сезон: весенний

Неделя 1

Возрастная категория: 7-11 лет

[illegible]

День: Вторник
Неделя 1

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
177	Каша овсяная с изюмом	100	2,0	1,2	19,6	92,2	0,45				52		129	
	Яйцо отварное	1 шт	6,35	5,2	0,3	175	64		0,12		27	95	6	1,25
	Булочка сдобная	50	3,5	2,5	29,0	150								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,0	0,03				6,0	19,5	4,2	0,33
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,12
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого		20,01	14,14	81,11	627,6	64,57	2,8	0,16		326,4	296,3	164,5	1,78
Обед														
87	Суп картофельный рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,1			45,3			1,28
305	Тефтели (из свинины)	115	13,46	34,25	31,09	489,2	0,09	0,8	0,13		12,4	55,48	14,25	0,64
261	Каша ячневая (вязкая)	150	19,92	3,72	30,9	238,8	0,15	8,48			89,93			1,56
	Икра кабачковая	50	0,8	2,98	4,43	47,0	0,01	6,62	0,07		24,37	15,85	9,51	0,45
526	Компот из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68		1,6			6,04			0,8
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		50,91	52,91	130,87	1206,85	0,04	39,2	0,45		188,09	115,68	41,61	5,78
	Итого за день		70,92	67,05	211,98	1833,91	64,61	42	0,61		514,49	411,98	206,11	7,56

День: Среда

Сезон: весенний

Неделя 1

Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Блинчики с вишней (п/ф)	170	9,35	18,7	76,36	514,25								
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
	Банан	200	1,5	0,5	21	95	0,04				8,0			0,6
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4			
	Итого		16,73	24,2	114,99	748,65	0,13	2,8	0,04		249,4	181,8	28,3	0,8
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,83	8,4	93,0	0,05	12,1	1,11		32,43	67,05	29,05	0,7
703	Куры тушеные (бедро ЦБ)	100	24,7	19,1	11,6	311,0	0,09	4,9			52,29			2,69
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	222,0	0,18		0,1		12,95	133,87	89,06	4,2
36	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	50	1,9	6,8	8,6	103	0,02	4,6	0,03		15,49	21,49	10,03	0,58
588	Компот из сухофруктов	200	0,33		21,66	81		0,3			33,6	11,55	4,5	0,95
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		41,46	37,61	110,62	939,6	0,34	21,9	1,24		146,76	233,96	132,64	9,12
	Итого за день		58.19	61.81	225.61	1688.25	0.47	24.7	1.28		396.16	415.76	160.94	9.92

День: Четверг
Неделя 1

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
215	Омлет с колбасой	100	31.2	18.7	2.6	326	0.545	0.06	0.001		76.2	2.2	0.46	2.56
504	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	6,9	0,02	0,64	0,02		60,3	53,24	11,4	0,08
	Булочка сдобная	80	7,44	7,56	47,78	288,89	0,07				24,36			0,87
	Икра кабачковая	100	1,9	8.9	7.7	119	0,02	7			41			0,7
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого		42.22	36.96	78.51	772.19	0.665	8.385	0.021		203.26	57.24	12.16	4.29
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20	147,7	0,3	11,5	1		39	88	34,8	2,1
390	Печеночные оладьи	100	12,38	8.81	11.96	186.12	0,02	1,56						
472	Пюре картофельное	150	6	2,4	41.4	182.6	0,26	0.02	0.07		26	51	17	0,4
	Помидоры свежие	50	1.03	7.18	3.55	85.37	0,06	4.04			3.09			0,84
646	Напиток лимонный	200	0,6		24,6	104		2,6			20	20	12	1,2
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		25.31	23.75	127.13	835.4	1.4	19.72	1.07		88.09	159	63.8	4.54
	Итого за день		67.53	60.71	205.64	1607.59	2.065	28.105	1.091		291.35	216.24	75.96	8.83

МБОУ «Борисовская начальная общеобразовательная
Школа имени Кирова»
 Рацион: Школа

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

День: Пятница
 Неделя 1

Сезон: весенний
 Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Йогурт фруктовый	200	5,5	1	22,6	122								
	Рулет бисквитный	100	4,5	10,0	53,0	320,0								
	Яблоко	200	0,52	0,34	27,62	104,0		9,2	6,0	0,4	12,0	22,0	10,0	0,2
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого		10,6	11,34	111,25	577,4	0,01	9,4	6,0	0,4	13,4	23,8	10,03	0,28
Обед														
250	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,44	20,39	131	0,09	7,41	0,79		33,07	78,22	27,19	1,09
449	Плов из курицы	250	30,63	33,75	55,25	652,5	0,13	2,38			38,5			3,25
6	Икра морковная	50	0,8	2,98	4,43	47	0,01	6,62	0,07		24,37	15,85	9,51	0,45
233	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	129					0,68			0,1
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		38,11	42,83	139,62	1089,1	0,23	16,41	0,86		96,62	94,07	36,7	4,89
	Итого за день		48.61	54.17	250.87	1666.5	0,24	25.81	6.86	0,4	110.02	117.87	46.73	5.17

День: Понедельник
Неделя 2

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
261	Каша ячневая	100	19,92	3,72	30,9	238,8	0,15	8,48			89,93			1,4
	Сосиска отварная	70	14	6,9		117,6	0,01							0,0
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,0
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,0
	Кекс	100	9,0	15,0	48,0	360,0								
	Итого		33.92	30.62	96.53	855.8	0.25	11.28	0,04		331.33	181.8	28.3	4.
Обед														
139	Суп картофельный с горохом	250	5,9	4,7	20	147,7	0,3	11,5	1		39	88	34,8	2,0
282	Котлеты (из свинины)	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,15			43,5			1,0
261	Каша ячневая (вязкая)	150	19,92	3,72	30,9	238,8	0,15	8,48			89,93			1,0
462	Соус красный основной	50	2,46	1,69	2,03	38,85	0,04	3,12			7,71			0,0
	Икра кабачковая	50	0,8	2,98	4,43	47,0	0,01	6,62	0,07		24,37	15,85	9,51	0,0
	Сок фруктовый	200			20	80		9,8						
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		31	24.63	98.93	771.11	0.55	45.19	1.07		116.19	103.85	44.31	4
	Итого за день		64.92	55.25	195.91	1626.91	0.8	56.99	1,11		447.52	285.65	72.61	6

День: Вторник

Сезон: весенний

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
274	Макароны отварные с сыром	185/15/30	14,24	34,82	334,26	0,07	0,21				160,38			1,75
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
	Рулет бисквитный	100	4,5	10,0	53,0	320								
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого		24,62	30,34	105,45	793,66	0,16	3,01	0,04		401,78	181,8	28,3	1,95
Обед														
133	Борщ с капустой и картоф.	250	2,33	8,25	13,58	137,5	0,05	8,18			50,6			1,15
349	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	3,95	4,75	112,5	0,15	4,05			21,61			0,85
465	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,72	3,54	37,62	201,0	0,08	8,48			55,32			1,25
	Огурцы свежие(порц.)	50	0,4	0,05	1,3	7,0	0,02	2,5	0,03		11,5	21	7	0,3
588	Компот из сухофруктов	200	0,33		21,66	81		0,3			33,6	11,55	4,5	0,9
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		25,51	16,45	104,53	668,6	0,3	23,51	0,03		172,63	32,55	11,5	4,4
	Итого за день		50.13	46.79	209.98	1462.26	0,46	26.52	0,07		574.41	214.35	39.8	6.4

День: Среда

Сезон: весенний

Неделя 2

Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
51	Каша молочная жидкая манная	250/7	10,2	12,8	42,3	325	0,13	1,15			264,53			0,63
	Молоко	200	5,8	5,0	9,6	108	0,08	2,6	0,04		240	180	28	0,2
	Булочка сдобная	70	3,57	5,11	37,1	224								
	Банан	200	1,5	0,5	21,0	95	0,04				8,0			0,6
	Итого		21,07	23,41	110	752	0,25	3,75	0,04		512,53	180	28	1,35
Обед														
250	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,44	20,39	131	0,09	7,41	0,79		33,07	78,22	27,19	109
703	Птица тушеная	75	16,05	18,89	12,24	283,84	0,08	2,55	0,55		8,19	20,78	6,92	0,38
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	222,0	0,18		0,1		12,95	133,87	89,06	4,2
462	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	0,01	1,19			7,94			0,24
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53,0	0,01	15,11	0,55		33,18	17,96	10,29	0,39
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
513	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.7	20.17	121	0.04	1.3	0.03		120.3	90	14	0.11
	Итого		36.64	39.17	140.01	1045.69	0.41	29.16	2.02		221.67	340.83	133.46	7.1
	Итого за день		57.71	62.58	250.01	1797.69	0,66	32,91	2,06		734,2	520,83	175,46	8,56

МБОУ «Борисовская начальная общеобразовательная

Школа имени Кирова»

Рацион: Школа

День: Четверг
Неделя 2

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Блинчики со сгущенным молоком (п/ф)	115	13,8	13,8	39,1	333,5								
	Сыр твердый (порц.)	30	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3
	Булочка сдобная	50	3,5	2,5	29	150								
392	Чай с сахаром	200	3,6	2,7	16	64			1.36					0.2
	Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57,0	0,15	40,5	51,0	0,3	55,5	30,0	18,0	0,3
	Сметанный соус	25	0.65	3.75	0.09	40		0.01			22		2.25	0.05
	Итого		29.65	31.75	109.24	752.5	0,15	41.1	52.46	0,3	377.5	192	35.25	0,65
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	5,83	8,4	93,0	0,05	12,1	1,11		32,43	67,05	29,05	0,7
305	Котлеты рубленные (филе ЦБ)	100	16,84	19,36	19,44	321,61	0,09				22,72	29	6,48	0,56
261	Каша пшеничная (вязкая)	150	4,3	6,1	24,0	170,2	0,2		0,1		10,4	85	29,9	1
6	Икра морковная	50	0,8	2,98	4,43	47	0,01	6,62	0,07		24,37	15,85	9,51	0,45
646	Напиток лимонный	200	0,6		24,6	104,0		2,6			20,0	20,0	12,0	1,2
	Хлеб ржаной м морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		28.67	34.93	106.49	865.41	0,73	21.32	128		109.92	216,9	86,94	3.91
	Итого за день		58.32	66,68	215.73	1617.91	0,88	62.42	180.46	0.3	487.42	408,9	122.19	4.76

День: Пятница
Неделя 2

Сезон: весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
117	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	0,08	0,36			220,95			1,04
	Сметана (порц)	25	0,65	3,75	0,09	40		0,1			22,0		2,25	0,05
	Яблоко	200	0,52	0,34	27,62	104		9,2	6	0,4	12	22	10	0,2
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	20,17	121	0,04	13	0,03		120,3	90	14	0,11
	Мед	10	0,08		8,03	31,4	0,01	0,2			1,4	1,8	0,3	0,08
	Итого		31.36	25.87	82.45	666.9	0.15	11.16	6,03	0,4	376.65	113.8	26.55	1,48
Обед														
305	Суп картофельный с рисом	250	2,37	4,13	23,73	132,0	0,09	7,84	0,82		24,29	70,54	27,75	0,99
591	Гуляш (из свинины)	50/75	14,96	13,27	4,46	198,0	0,07	0,94	0,11		13,21	14,8	4,7	0,32
201	Макароны отварные	150	3,65	2,78	22,17	130,87	0,04				6,21			0,49
82	Винегрет овощной	50	0,75	6,08	4,49	76,0	0,02	5,62	0,55		18,37	24,34	11,29	0,5
233	Кисель плодово-ягодный	200			33,93	129,0					0,68			0,1
	Хлеб ржаной с морской капустой	60	4,38	0,66	25,62	129,6								
	Итого		26,11	26,92	114,4	795,47	0,22	14,4	1,48		62,76	109,68	43,74	2,4
	Итого за день		57.47	52.79	196.85	1462.37	0.35	25.56	7.51	0,4	439.41	223.48	70.29	3.88