

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора
по Курской области

О.Д. Климушин
О.Д. Климушин

« 15 » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель комитета образования
и науки Курской области

Н.А. Пархоменко
Н.А. Пархоменко

« 08 » _____ 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ

(7-11 ЛЕТ)

г. Курск

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Обоянская
СОШ №1»



И.Н. Абрамова
2020 г.

**Примерное десятидневное меню
питания обучающихся
в МБОУ «Обоянская СОШ №1»
с группами продленного дня
на 2020-2021 учебный год
возраста 7-11 лет,
осенне-зимний период**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe															
завтрак																													
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8															
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1															
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0															
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0															
	всего		13,7	8,9	84,3	454,8	0,1	0,2	1,4	0,2	270,9	67,4	284,5	1,9															
обед																													
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8															
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0															
862	котлета из кур	80	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0															
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0															
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6															
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2															
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4															
	всего		35,1	34,3	156,8	1041,4	0,3	1,6	147,0	7,0	376,7	140,7	875,8	12,0															
	ИТОГО		48,8	43,1	241,1	1496,2	0,4	1,8	148,3	7,2	647,6	208,1	1160,3	13,9															

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
завтрак																		
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3				
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6				
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	всего		25,5	19,1	77,1	580,0	0,2	0,2	42,6	0,4	359,8	30,8	313,6	1,9				
обед																		
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2				
274	Борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3				
779	плов	200	17,3	9,3	30,1	275,0	0,0	0,3	26,4	0,0	109,0	0,0	0,0	7,3				
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0	0,0	2,5	0,0	0,0	17,0	10,0	7,0	0,9				
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0	0,0	0,0	0,2	0,0	240,0	10,8	153,6	0,2				
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	11,2	27,5	0,5				
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		31,4	24,6	90,2	698,3	0,3	3,7	63,8	5,1	484,7	101,7	533,3	12,8				
	ИТОГО		56,9	43,7	167,3	1278,3	0,5	3,9	106,4	5,5	844,5	132,5	846,9	14,6				

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
завтрак																		
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5				
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7				
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0				
	всего		22,7	30,6	55,3	577,2	0,2	0,2	1,9	0,0	205,9	52,4	276,6	3,2				
обед																		
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4				
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7				
768	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0				
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
ТТК №1	Булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2				
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		37,1	32,7	174,8	1109,7	0,1	1,1	33,1	32,6	183,7	191,1	764,6	17,0				
	ИТОГО		59,8	63,3	230,1	1686,9	0,3	1,2	35,0	32,6	389,6	243,5	1041,2	20,2				

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
завтрак																		
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1			
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6				
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0				
	всего		16,2	10,5	77,2	452,2	0,2	0,3	7,1	0,1	59,8	68,4	196,1	2,7				
обед																		
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8				
334	суп с мак. изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4				
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6				
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
1287	сосиска в тесте	100	9,6	13,8	26,9	271,0	0,1	0,0	0,0	0,0	269,0	104,0	24,0	1,5				
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		28,9	31,0	117,3	866,8	0,8	0,8	83,4	3,3	514,9	211,0	590,6	5,2				
	ИТОГО		45,1	41,5	194,5	1319,0	1,0	1,2	90,5	3,3	574,7	279,4	786,7	7,9				

5 День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe																
завтрак																														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5																
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0																
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1																
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0																
	всего		12,5	12,0	69,9	429,9	0,1	0,4	15,0	0,0	168,0	85,0	269,7	2,7																
обед																														
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0																	
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0																
727	поджарка	100	16,2	8,8	2,8	155,0	0,1	1,4	0,0	4,1	20,0	170,0	21,0	2,0																
897	макаронные изделия отварные	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	32,0	28,4	154,7	2,1																	
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4																
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4																
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4																	
	всего		32,3	26,5	117,8	838,8	0,5	6,7	66,0	4,6	113,9	247,8	267,1	19,3																
	ИТОГО		44,8	38,4	187,7	1268,7	0,6	7,1	81,0	4,6	281,9	332,8	536,7	22,0																

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
завтрак																		
619	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0				
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6				
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0				
	всего		16,0	11,4	47,6	358,3	0,4	0,6	40,1	12,0	377,7	11,3	18,0	0,6				
обед																		
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1				
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1				
795	котлета	80	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9				
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1				
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		24,3	26,3	134,7	855,1	0,4	1,1	33,1	4,7	165,8	118,2	496,9	7,5				
	ИТОГО		40,3	37,7	182,4	1213,4	0,8	1,7	73,2	16,7	543,4	129,5	515,0	8,2				

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
завтрак																
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8		
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6		
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0		
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0		
	всего		15,8	10,6	114,6	598,5	0,2	0,3	43,4	0,3	211,1	59,4	219,7	2,4		
обед																
222	икра морковная	60	1,4	4,1	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0		
317	суп картофельный с крупной рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6		
836	куры отварные	80	15,3	11,7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0		
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9		
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4		
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1		
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4		
	всего		37,9	35,6	131,1	977,6	0,4	4,6	14,0	1,8	163,0	109,6	405,2	12,3		
	ИТОГО		53,7	46,2	245,8	1576,1	0,6	4,9	57,5	2,0	374,1	169,1	624,9	14,7		

8 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг																
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
завтрак																														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3																
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0																
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0																
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0																
	всего		13,6	25,0	91,7	642,3	0,1	0,3	3,2	2,2	41,2	36,3	112,1	2,4																
обед																														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1																
306	рассольник ленинградский со смет	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7																
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1																
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6																
ТТК №1	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0	0,0	0,6	10,6	3,4	43,8	36,4	191,4	2,2																
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4																
	всего		34,0	40,9	158,6	1110,8	0,1	1,8	131,3	190,2	157,7	262,4	769,8	13,1																
	ИТОГО		47,6	65,9	250,3	1753,1	0,2	2,1	134,5	192,4	198,8	298,7	881,9	15,5																

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
завтрак																		
586	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5				
698	сосиска отварная	1 шт.	5,8	12,8	0,8	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7				
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0				
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0				
	всего		26,3	34,5	66,1	669,9	0,2	0,2	4,1	0,1	246,1	49,8	276,5	3,2				
обед																		
222	икра свекольная	60	1,4	4,0	7,0	71,4	0,0	4,0	0,0	0,0	23,4	35,4	10,8	4,0				
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,7	4,3	23,1	96,0	0,1	11,0	0,0	1,1	41,5	100,5	24,0	0,9				
666	котлета рыбная	80	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6				
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0				
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0				
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4				
	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4				
	всего		20,3	20,6	117,9	693,9	0,4	16,1	96,7	1,9	241,6	215,5	560,5	7,3				
	ИТОГО		46,5	55,1	184,0	1363,8	0,7	16,3	100,8	2,0	487,7	265,3	837,0	10,5				

Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка										итого за 10 дн.	откл.,%		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	брутто														
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	0
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4	80	14	80	80	94,4	80	80	94,4	80	77,7
мука пшеничная	7,5	33,78	0	4	0	1,6	0	0	33,78	0	39,86	0	39,86	11,3	
крупы, бобовые, мак.	30	64,2	44	68,6	43,5	209,2	61	111,6	5	0	65,2	0	65,2	67,2	
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9	153,5	199,5	196,3	570,2	390,5	299,2	0	294,2	294,2	
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221,4	200	200	0	221,4	0	221,4	0	104,3	
сухофрукты	7,5	0	20	20	20	0	20	0	0	0	0	20	20	12,0	
сахар	17	14,5	42,5	20	29	7,8	29	29	7,2	41,8	20,5	0	24,1	24,1	
какао-порошок	0,6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0,6	0,6	
чай	0,2	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0,7	0,7	
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	0	90,4	0	39	107	0	39	0	48,9	48,9	
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0	0	81,6	0	34,0	34,0	
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0	112	0	112	0	33,6	
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	10,0	10,0	
молоко, кисло-молочн., творог	250	142,6	203	41,5	143,8	100	146	195	48,1	185,3	100	0	130,5	130,5	
сметана	5	0	28,4	10	0	0	29,5	0	10	10	20	0	10,8	10,8	
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0	0	10	0	4,5	4,5	
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15	10	16,5	10	3,43	27	30,43	0	16,0	16,0	
масло растител.	7,5	13,13	10	16	13,5	12,6	16	5,5	12,13	6,1	8,63	0	11,4	11,4	
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14,5.	0	0	0	0	1/40.	14/5.	13/20.	0	13,2.	13,2.	
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0	2,5	2,5	
дрожжки	0,5	0,85	0	0	0	0	0	0	2,25	0	0,85	0	0,4	0,4	

