

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Орловской области



Г.П. умянцев

«28» 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения —



«18» 08 2020 года

Примерное меню горячего питания (завтраки) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) общеобразовательных школ города Орла

Неделя 1

День 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Омлет натуральный	150	16,2	25,2	2,1	300	0,06	-	26,7	0,56	64,8	229	12	2,5
Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,96	24	0,072	6	0,01	0,04	4	12,4	4	0,16
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	3,4	3,9	7,2	77,5	0,02	-	-	0,2	2,7	13	4,7	0,3
Чай с сахаром с вит.С	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб ржан.	20	1,7	0,3	8,6	46	0,05	-	1	0,5	5,5	27	9	0,8
Итого		23,22	29,52	35,86	503,5	0,202	6	27,71	1,3	89	289,4	35,7	4,56

День 2

Неделя 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Запеканка из творога соус слад.	150/30	26,56	18,8	28,37	390,3	0,1	0,7	0,09	1,35	270	335	38	1
Компот из фруктов с вит.С	200	1,1	0	31,5	125	0,02	0,02	16,45			4	4	0,8
Фрукты св. (по сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3	24	17	14	3,3
Итого		28,26	19,4	74,62	585,8	0,159	15,72	23,54	1,65	294	356	56	5,1

Неделя 1 День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03	5	10	5			
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4	20	111,2	12			
Каша гречневая	150	0,45	5,1	21,9	135,3	0,124	0	0	1,42	18,6	112	81,2			1,44
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6			2,6
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14			0,8
Итого		15,15	26,56	57,5	523,3	0,439	2	1	2,45	64,1	275,7	118,2			5,84
Неделя 1	День 4														

Неделя 1 День 4

День 4

наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
	порции,г	Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48		
Тефтели с соусом	80/50	11,2	10,1	13,2	189	0,06	2	14,1	-	20,1	128,8	17,89	1,06		
Макароны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8	25	36	9	0,9		

Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		22,06	14,36	82,72	548,8	0,205	11,62	19,62	1,6	93,2	240,9	55,89	4,04

Неделя 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра овощная или салат из свежих овощей (по сезону)	60	1,4	4,6	7,8	78,0	0,024	9,94	0	1,92	25	36,4	11,64	36,4
Котлета мясная, рубленая	80	11,36	9,1	10,4	170	0,06	-	2	0,6	18,6	103	21	1,2
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03	-	-	1,5	15	77	27	0,6
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		20,86	20,1	89,8	622	0,179	9,94	2	4,62	79,1	258,9	79,64	39,8

Неделя 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра кабачковая или салат из св. овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42
Рыба тушеная (минтай)	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит.С	200	-	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8

Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Итого		26,9	11,48	59,3	447,6	0,365	11,96	18,21	134,3	409,1	125	3,98

Всего в среднем за 1 день 1-й недели		22,74	20,24	66,65	538,5	0,26	9,54	15,68	2,63	127,77	305	78,41	10,56
---	--	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	--------	-----	-------	-------

Неделя 2 День 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Огурцы свежие или консервированные (по сезону)	60	0,4	0,06	1,2	6	0,01	2	1	0,03		5	10	5		0,2
Сосиска отварная	80	9,8	20,2	0,4	222	0,24	0	0	0,4		20	111,2	12		1,44
Макаронны отв.	150	5,4	0,06	30	147	0,06	0,02	0	0,8		25	36	9		0,9
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6		8,5	34,5	14		0,8
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-		16	8	6		0,8
Итого		20,3	21,52	65,2	535	0,375	19,22	1	1,83		74,5	199,7	46		4,14

Неделя 2 День 2

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
Сырник из творога	150	27,9	5,4	27,3	274,5	0,12	0,45	0,09	1,5		330	420	45		0,9
повидло	30	0,12	0	19,5	78	0,03	0,15	0	0		4,2	2,7	2,1		0,39
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0,4	-	-		34	50	4,08		0,8
Фрукты св. (по сезону)	150	0,6	0,6	14,75	70,5	0,039	15	7	0,3		24	17	14		3,3
Итого		30,02	8	83,95	539	0,209	16	7,09	1,8		392,2	489,7	65,18		5,39

Неделя 2 День 3

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3	25,8	18,6	9	0,42	
Котлета куриная	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	0,03	1,4	35	130	21	1,8	
Капа гречневая	150	0,45	5,1	21,92	151,5	0,12	-	-	1,35	18	108	73,5	2,4	
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8	
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8	
Итого		17,47	25,4	83,12	644,3	0,283	9,76	29,23	6,35	99,3	295,1	121,5		6,22

Неделя 2 День 4

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Рыба припущенная с овощами	80/50	19,08	1,08	-	86,4	0,132	2,16	0,012	0,36	48	264	66	0,96	
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5	15	77	27	0,6	
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8	
Чай с сахаром с вит.С	200	0,2	-	13,6	56	-	17,2	-	-	16	8	6	0,8	
Итого		27,38	7,48	71,2	460,4	0,2	19,4	0,0	2,5	87,5	383,5	113,0		3,2

Неделя 2 День 5

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2	27,6	33,6	9	0,48	
Биточки мясные, рубленые	80	12,72	11,52	12,8	209	0,24	1,2	0,07		36,1			0,39	

Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Хлеб ржаной / пшеничный	40	4,5	1,2	20	104	0,065	-	-	0,6	8,5	34,5	14	0,8
Чай с сахаром и лимоном	200		-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
Итого		21,38	16,92	74,42	533,8	0,48	16,4	14,59	1	124,2	160,1	59	3,47

Неделя 2 **День 6**

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Оладьи с маслом и сахаром	150/5/5	12	11,6	75,6	458								
Фрукты (по сезону)	180	0,72	0,72	17,7	84,6	0,048	18	8,4	0,36	28,8	20,4	16,8	4
Чай с сахаром с-вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Итого		12,92	12,32	107,3	598,6	0,048	23,4	8,4	0,36	40,8	28,4	22,8	4,8

Всего в среднем за 1 день 2-й недели		21,58	15,27	80,47	551,85	0,27	17,36	10,05	2,31	136,42	259,58	70,57	4,4
---	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	------------

Всего в среднем за 1 день 2-х недель		22,16	17,76	73,76	545,18	0,26	13,45	12,87	2,47	132,09	282,29	74,49	7,48
---	--	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

Примерное меню

горячего питания (обеда) учащихся 7-11 лет (1-4 кл) общеобразовательных школ города Орла

Неделя 1 День 1

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Икра баклажанная или салат из св овощей (по сезону)	60	1,12	7,96	3,16	89,6	0,018	4,2	91,8	3	49,8	18,6	9	0,42
Суп овощной	200	2,24	4	15,6	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлета руб.кур.	80	12,2	10,9	10,8	190	0,06	0,16	22	1,4	35	77	21	1,8
Макароны отварные	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8	10	36	9	0,9
Компот	200	0,2		27,2	110	0,02	5,4	20	-	12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		27,93	25,31	126,36	834,2	0,422	9,86	282,2	6,9	154,8	391,85	107,15	7,38

Неделя 1 День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Маринад овощной	60	1,4	1,3	5,6	81,7	0,055	23,66	2,24		16,1		19,2	0,8
Борщ из св. капусты	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64	46,4	160	24	1,04
Рыба отварная	90	15,3	6,4	-	67	0,05	0,5	8	0,9	27	145	19	0,55
Карт, пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		28,47	13,69	95,08	609,7	0,425	43,8	159,24	2,4	159,5	470,25	108,75	5,89

Неделя 1

День 3

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Икра кабачковая или салат из свежих овощей (по сезону)	60	0,12	8	3,2	88,8	0,018	4,2	9,2	3		25,8	18,6	9	0,42	
Суп картофельный с макарон. изд.	200	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120			34,1	141	20	1,5	
Мясо тушеное с картофелем	230	15,18	8,51	25,99	236,9	0,184	8,74	0,39			48,3	216,2	55,2	2,76	
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-		12	8	6	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6		9	35	14	0,8	
Итого		24,67	19,86	112,19	700,1	0,432	19,04	129,59	3,66		138,2	457,05	119,85	6,38	

Неделя 1

День 4

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
Винегрет овощной	60	0,84	1,56	4,86	34,8	0,024	9,12	0,12			22,8	21	10,8	0,48	
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	126			36	62	24	1,8	
Бефстроганов	40/40	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6		30,4	144	19	1,5	
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	152	0,12	-	-	1,3		18	108	73	2,4	
Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4	-	0,4		40	24	18	0,8	
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9	
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6		9	35	14	0,8	
Итого		31,91	19,41	122,36	799,8	0,494	14,52	156,12	3,96		165,2	432,25	174,55	8,68	

Неделя 1

День 5

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Салат из свеклы и яблока с маслом раст.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009		17,4	19,8	9	0,96
Суп вегетарианский со сметаной	200	1,84	2,24	5,04	48	0,04	16,4	140	0,64	52	148	20	0,64
Голубцы с мясом и рисом тушеные	200	11,8	10,2	12,6	186	0,08	17,2	0,01		74	152	34	1,4
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20		12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3	1,2	20	104	0,07	-	-	0,6	9	35	14	0,8
Итого		20,99	17,53	94,42	614,8	0,288	39,72	160,0	1,3	173,4	397,05	96,75	5,5

Неделя 2

День 1

наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Маринад овощной	60	1,4	1,3	5,6	81,7	0,055	23,66	2,24		16,1		19,2	0,8
Щи из св. капусты	200	2,25	4	15,7	89,6	0,104	0,08	146,4	0,64	28	164	30,4	0,96
Котлеты рыбные	80	10,08	4,72	12	131,5	0,072	0,32	8	2,16	51,2	137,6	25,6	0,96
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2	40	84	30	1
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-	12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		23,09	13,07	109	678,8	0,541	35,06	167,64	4,06	167,3	485,85	144,95	7,02

Неделя 2

День 2

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
Салат из свеклы и яблока с маслом раст.	60	0,78	2,34	7,08	49,8	0,018	0,72	0,009			17,4	19,8	9	0,96
Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,8	0,8	26,5	97,4	0,1	0,7	120			34,1	141	20	1,5
Фрикадельки мясные	80	16,32	14	0,72	149,6	0,024	-	0,96	-		12,8	125,6	21,6	0,96
Рис отварной	150	3,6	5,2	37,6	214	0,03			1,5		15	77	27	0,6
Чай с сахаром с вит С	200	0,2	-	14	56	-	5,4	-	-		12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1		11	54	18	1,6
Итого		30,47	24,19	125,5	774,8	0,332	6,82	122,97	2,56		111,3	463,65	117,35	7,32

Неделя 2

День 3

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежей капусты или тушеная капуста (по сезону)	60	0,96	3	5,52	52,8	0,02	9,6	5,52	0,2		27,6	33,6	9	0,48
Суп гороховый	200	6,2	0,8	15,8	98	0,12	0,8	0,0232			36	62	24	1,8
Бефстроганов	80	13,4	9	4,7	154	0,06	0,6	30	1,6		30,4	144	19	1,5
Макаронные изделия	150	5,4	0,6	30	147	0,06	0,02	-	0,8		10	36	0	0,9
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20			12	4	4	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1		11	54	18	1,6
Итого		32,93	15,45	122,82	769,8	0,44	16,42	57,54	3,66		136	371,85	89,75	7,98

Неделя 2 День 4

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
Салат из свежих овощей или икра овощная (по сезону)	60	0,82	2,26	2	34,2	0,024	7,78	72	0,18		23,4	22,8	10,8	0,42
Борщ из св. капусты	200	2	2,24	10,88	72	0,04	8,64	140	0,64		46,4	160	24	1,04
Печень по- строгановски	80	10,16	8,08	3,24	124,8	0,16	6,32	4,392	-		21,6	181,6	14,4	3,76
Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112	0,15	5,6	9	0,2		40	84	30	1
Чай с сахаром и лимоном	200	-	-	14	56	-	-	-	-		12	8	6	0,8
Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06		9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1		11	54	18	1,6
Итого		22,95	15,63	91,82	607	0,534	28,34	227,39	2,08		163,4	548,65	118,95	9,52

2 Неделя День 5

наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
Икра баклажанная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	4,2	91,8	3		25,8	18,6	9	0,42
Суп картофельный с рисом	200	6,1	0,8	15,7	97,3	0,12	0,7	100			35	140	18	1,5
Птица тушеная	80	9,2	10,48	2,72	145,6	0,032	0,72	0,0864			19,2	112	10,4	0,72
Каша гречневая	150	4,5	5,1	21,9	151,5	0,12	-	-	1,35		18	108	73,5	2,4
Компот с вит.С	200	0,2	0,2	27,2	110	0,02	5,4	20	-		12	4	4	0,8

Хлеб пшен.	45	3,37	1,35	22,5	117	0,06	-	-	0,06	9	38,25	15,75	0,9
Хлеб ржан.	40	3,4	0,5	17,1	91	0,1	-	2	1	11	54	18	1,6
Итого		27,79	26,41	110,18	801,20	0,47	11,02	213,886	5,41	130	474,85	148,65	8,34

Всего в среднем за
1 день за 2 недели

27,12 19,06 110,97 719,02 0,44 22,46 167,66 3,6 189,91 449,33 122,67 7,4