


Согласовано
Заместитель начальника отдела Управления
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Оренбургской области

 Е.В.Борисенков

« » 20 г.



Утверждено
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
Озерская средняя общеобразовательная школа
Илекского района Оренбургской области

 Р.Х. Галькиева

« » 20 г.



Примерное меню рационального питания учащихся с 7 до 11 лет
для общеобразовательных организаций Илекского района
на осенне-зимний период 2020-2021 учебного года

День: Четверг
 Неделя: Первая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
4 день	Завтрак													
	Вафли	30	1,14	1,00	18,80	90,60	0,04	0,00	0,00	0,00	8,89	1,78	29,33	0,53
№174	Каша молочная рисовая	150	4,08	7,39	36,08	227,72	0,03	0,65	37,35	1,15	89,29	24,85	107,34	0,42
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционнo	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			20,72	25,92	96,71	701,45								
	Обед													
№48	Салат "Витаминный"	100	0,83	6,10	5,27	79,40	0,04	8,78	0,00	0,56	19,30	18,20	30,70	1,04
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№287	Голубцы ленивые	150	12,75	9,90	26,42	198,30	0,08	16,83	32,86	0,00	63,00	40,52	151,42	1,42
№349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	33,00	46,00	0,96
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24
			21,62	21,94	123,01	823,64								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		42,34	47,86	219,72	1525,09								

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возраст:

День/№ п-ры

5 день

№97

№302

№587

№278

№377

№ 30

№96

№254

№358

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осеннее-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
7 день	Завтрак													
	Йогурт	1 шт	5,13	1,88	7,38	106	0,04	0,75	12,5	0	155	18,75	118,75	0,13
№199	Гороховое пюре	150	12,98	6,52	33,35	242,85	0,46	0,00	28,56	4,02	90,20	58,75	202,92	4,46
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№278	Тефтели из мяса птицы	80	4,66	3,80	2,16	82,56	0,00	0,53	0,00	0,00	4,46	2,06	9,13	0,13
№378	Чай с сахаром и молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,40	0,02	0,02	122,80	13,60	87,60	87,60
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			31,4	17,9	93,38	705,2								
	Обед													
№59	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	0,00	2,49	21,19	24,00	33,98	1,32
№115	Суп рисовый	250	0,57	4,80	1,72	51,25	0,01	0,75	0,00	0,14	22,00	5,52	12,52	0,20
№125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,57	0,15	19,51	29,02	79,7	1,17
№229	Рыба, запеченная с овощами	80	8,05	9,56	25,40	174,20	0,52	8,56	0,06	4,56	39,60	48,90	159,60	2,58
№342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,16	14,18	5,14	4,40	0,95
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	52,20	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
8 день	Завтрак													
№71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	####	0,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60
№143	Овощное рагу	200	3,36	20,93	38,00	270,46	0,10	####	87,61	1,40	70,77	30,96	85,70	1,13
№288	Курица отварная	80	17,33	10,66	0,00	165,33	0,03	0,00	18,65	0,14	34,86	18,45	138,60	1,40
№389	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			27,01	32,62	93,72	689,06								
	Обед													
№45	Салат из капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	####	0,00	2,31	43,00	16,00	28,32	0,52
№96	Рассольник «Ленинградский»	250	5,02	7,09	16,90	107,25	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18	56,73	0,93
№294	Биточки из мяса птицы	80	13,95	13,40	13,02	228,80	0,16	0,72	43,04	7,12	47,82	17,76	64,00	2,89
№587	Соус томатный	50	1,30	2,40	4,20	34,00	0,08	0,04	0,03	0,15	7,90	3,00	5,32	0,48
№171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,13	6,00	0,97	194,96	0,09	0,00	29,99	0,09	27,06	27,49	117,34	1,98
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осеннее-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
9 день	Завтрак													
	Пряники	50	1,00	0,63	11,33	117,75	0,03	0,01	0,01	0,01	5,63	0,01	26,27	0,35
№184	Каша молочная овсяная «Геркулес»	150	10,03	16,94	44,1	201,96	0,33	0,81	0,15	0,64	213,33	102,4	337,11	2,62
№209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	4,80	76,80	1,00
№14	Масло порционнo	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	3,00	0,00	2,40	0,00
№386	Ряженка 2,5% жирности	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	1,60	248,00	28,00	184,00	0,20
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,90	7,50	31,80	0,93
			26,53	35,1	97,26	702,84								
	Обед													
№ 58	Салат из красной фасоли	60	4,74	3,48	10,56	92,28	0,06	0,00	0,06	0,36	38,88	24,18	105,06	1,32
№ 87	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,80	6,10	174,00	0,00	13,50	0,00	0,01	46,50	17,70	32,70	0,80
№280	Фрикадельки из говядины	80	6,90	9,24	8,44	146,40	0,03	0,11	14,74	3,02	27,76	10,79	68,15	4,19
№309	Макароньы отварные	150	5,10	7,50	28,50	186,50	0,05	0,00	0,00	1,95	12,00	7,50	34,50	0,75
№358	Кисель	200	0,00	0,00	14,60	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,10
	Хлеб пшеничный	45	2,84	0,4	18,2	83,6	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	10,00	42,40	1,24

