Согласовано

Зам. начальника тер. отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в В-Устюгском, К-Городецком, Никольском районах
С.А. Сивков
18.11.2020.

Утверждаю
директор МБОУ «Бутово-Курьевская ООШ»
Л.Н. Щукина

Примерное 10 - дневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся

на 2020 - 2021 учебный год

возрастная категория: **7-11 лет**

Заменяющий лист
вм Бут-

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	C	Ca	Mg	Fe
			Б	Ж	У					
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
	День 1									
Завтрак										
	Молоко	200	3.0	3.2	4.7	60	10	250	34	0.5
	Печенье	30	7.2	16.7	67.7	450				
Итого		**230**	**10.2**	**19.9**	**72.4**	**510**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
141	Суп борщ	250	1,68	10,32	9,92	138,5	9,0	50	43	0,8
513	Греча отварная	150	22,4	4,8	132	662,8	0	124	92	3,8
464	Котлета мясная	100	14,8	15,3	17,3	283	0	6,8	23,3	3,3
227	Соус	50	18,86	17,43	3,86	245,71	0,11	2,14	0	0,09
644	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,5	124	1,8	18	4	0,2
	Хлеб	60	2.7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**810**	**60.74**	**48.85**	**235.48**	**1629.01**	**10.91**	**226.54**	**173.50**	**9.69**
	День 2									
Завтрак										
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16.9	86	2,8	0,099	0,08	0
	Печенье	30	7,2	16,7	67,7	450				
Итого		**230**	**7,3**	**16,7**	**84,6**	**536**	**2,8**	**0,099**	**0,08**	**0**
Обед										
206	Суп гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171	5,0	0,2	0,2	0,002
364	котлета рыбная	120	8,2	14,8	4,2	200	0	0	22,0	3,00
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0	12,0	60,0	1,53
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	0	0	28,7	0,3
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**780**	**23.4**	**26.5**	**125.6**	**832**	**5.0**	**37.8**	**122.1**	**6.332**
	День 3									
Завтрак										
	Молоко	200	3.0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Печенье	30	7,2	16,7	67,7	450				
Итого		**230**	**10.2**	**19.9**	**72.4**	**510**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
145	Щи с	250	3,8	4,1	10,6	93	17,0	19,0	5,3	0,3

	капустой и картофелем									
299	Рожки отварные	150	3,6	3,2	25,6	135	0	0	16,0	1,58
490	Кура отварная	120	26,2	34,6	1,2	424	0	16,0	20,0	1,60
651	Кисель	200	8,7	8,8	54,8	339	1,8	12	2	0,2
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итог		**780**	**45**	**51.7**	**133.1**	**1166**	**18.8**	**72.6**	**54,5**	**5.18**
	День 4									
Завтрак										
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Пряник	40	5,2	5,6	76,9	378,8				
Итого		**240**	**8.2**	**8.8**	**81.6**	**438.80**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
154	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,4	6,0	17,7	130	46,0	38,0	126,0	0,29
134	Капуста тушеная	150	2,17	3,26	9,43	75,65	16,48	51,3	0	0,76
668	тефтели мясные	120	10.1	21.3	0.86	234	23.14	0	1.63	3,0
714	Чай с лимоном	200	0,1	0	16,9	86	2,8	0,099	0,08	0
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итог		**790**	**19.47**	**31.56**	**85.79**	**700.65**	**88.42**	**115**	**138.91**	**5.55**
	День 5									
Завтрак										
	Печенье	30	7.2	16.7	67.7	450				
	Молоко	200	3.0	3.2	4.7	60	10	250	34	0.5
Итого		**230**	**10.2**	**19.9**	**72.4**	**510**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
158	Суп овощной	250	2,48	10,4	11,36	150,4				
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0	12,0	60,0	1,53
76	рыба отварная	120	19.1	7.9	1.4	152.5	1.6	51.25		1.14
226	Соус молочный	50	2	5,14	6,14	80	0,26	54,16	0	43,71
639	Компот из свежих яблок	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итог		**830**	**29.48**	**28.24**	**130.7**	**865.9**	**4.86**	**147.01**	**74.2**	**47.11**
	День 6									

Завтрак										
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Печенье	30	7,2	16,7	67,7	450				
Итого		**230**	**10.2**	**19.9**	**72.4**	**510**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
133	Борщ с капустой и со сметаной	250 \10	4,0	4,6	14,7	11,7	23,3	20,25	12,9	0,85
129	Картофель отварной с маслом	150	1.96	2.78	13.91	90	0.86	8.99		0.79
668	Тефтели мясные	120	14,8	15,3	17,3	283	0	6,8	23,3	3,3
725	Какао с молоком	200	1,4	1,6	20,4	103	0	0	28,7	0,3
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**790**	**24.86**	**25.28**	**107.21**	**662.7**	**24.16**	**61.64**	**76.1**	**6.74**
	День 7									
Завтрак										
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Пряник	40	5,2	5,6	76,9	378,8				
Итого		**240**	**8.2**	**8.8**	**81.6**	**438.8**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
145	Щи с капустой и картофелем	250	3,8	4,1	10,6	93	17,0	19,0	5,3	0,3
513	Греча отварная	150	5,2	4,9	38,9	210	0	30,0	250	9,97
443	Гуляш	150	15.6	9.0	8.0	173.4	0.7	28.0	8.5	1.6
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	34,1	130	0	0	0	0
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
итого		**810**	**27.7**	**19**	**132.5**	**781.4**	**17.7**	**102.6**	**275**	**13.37**
	День 8									
Завтрак										
182	Печенье	30	7,2	16,7	67,7	450				
712	Чай	200	0	0	14.9	56.8	2.2	16	6	0.8
Итого		**230**	**7,2**	**16,7**	**82,6**	**506,8**	**2.2**	**16**	**6**	**0.8**
Обед										
157	Суп крестьянский	250	2,7	6,7	13,8	128	1,0	82	48	2,2
464	Котлета мясная	100	14,8	15,3	17,3	283	0	6,8	23,3	3,3
299	Рожки	150	3,6	3,2	25,6	135	0	0	16,0	1,58

	отварные									
223	Соус томатный	50	1	4.43	6	70	2	5	0	0.3
714	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16,9	86	2,8	0,099	0,08	0
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**810**	**24.9**	**30.63**	**120.5**	**877**	**5.8**	**93.899**	**98,58**	**8.88**
	День 9									
Завтрак										
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Печенье	30	7,2	16,7	67,7	450				
Итого		**230**	**10.2**	**19.9**	**72.4**	**510**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
154	Рассольник ленинградский со сметаной	250 /10	4,4	6,0	17,7	130	46,0	38,0	126,0	0,29
364	биточки рыбные	120	16.08	17.42	12.92	274.17	0.38	49.67	0	1.42
515	Рис отварной	150	3,2	3,8	36,8	183	0	12,0	60,0	1,53
639	Компот из яблок	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**790**	**26,38**	**28.22**	**142.42**	**887.17**	**49.38**	**129.27**	**200.2**	**5.47**
	День 10									
Завтрак										
	Молоко	200	3,0	3,2	4,7	60	10	250	34	0,5
	Пряник	40	5,2	5,6	76,9	378,8				
Итого		**240**	**8.2**	**8.8**	**81.6**	**438.8**	**10**	**250**	**34**	**0.5**
Обед										
166	Суп рыбный	250	8,8	6,08	18,4	162,4				
513	Греча отварная	150	5,2	4,9	38,9	210	0	30,0	250	9,97
472	кура отварная	120	26.2	34.6	1.2	424	0	16.0	20,0	1.60
639	Компот из яблок	200	0	0	34,1	125	3,0	4,0	3,0	0,73
	Хлеб	60	2,7	1,0	40,9	175	0	25,6	11,2	1,5
Итого		**720**	**23.9**	**26.48**	**133.5**	**829.4**	**3,0**	**68.1**	**284.2**	**14.62**

Примечание:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях»

МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».

* "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". Сост. Голунова Л.Е., Лабзина М.Т. СПб Профикс,2007 г изд 11
**Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. Составители Скурихин И.М., Тутельян В.А. ДеЛи, 2007 г Ежедневно проводится витаминизация блюд:
Витамин С закладывается в напитки (компоты),
первые блюда (рассольник, борщ), а также лимон в чай
и апельсины. Используется хлеб, содержащий
йодказеин, а также йодированная соль.

В столовой используется: моющее средство АОС, дезинфицирующее средство - пюржавель