Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Орловской области в п.Кромы
_____ Иванова Э.Л.
«30» _____ 2020 г

Утверждаю

Начальник отдела образования
администрации Кромского района
Орловской области
_____ Буглаева Н.В.
«08» _____ 2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся общеобразовательных организаций Кромского района Орловской области
(7 - 11 лет)

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2005 г.
2. Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

Согласовано

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Орловской области в п.Кромы
_____ Иванова Э.Л.

«30» 09 2020 г

Утверждаю

Директор МБОУ КР ОО «Нижне-
Федотовская основная
общеобразовательная школа»

_____ Кочергина М.Н.

«____» _____ 2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания обучающихся МБОУ КР ОО «Нижне-Федотовская основная общеобразовательная школа»
(7 - 11 лет)

Составлено на основе:

1. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений. /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2005 г.
2. Методических рекомендаций МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 18 мая 2020 г.)

День: **первый**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173	Каша молочная из гречневой крупы	150	9,74	9,26	17,32	186,6	0,11	0,91	30,6	0	160,88	165,66	46,46	1,13
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,54**	**9,86**	**47,92**	**402,2**	**0,11**	**1,99**	**30,6**	**0**	**166,88**	**165,66**	**46,46**	**1,53**
обед														
45	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,84	2,76	5,88	51,6	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
243	Сосиска отварная	80	10,64	11,80	8,56	312,00	0,04	0,50	6,28	0	32,66	127,96	26,03	1,12
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	52	0,1	13	0,03	0	16	11	9	2,2
	ВСЕГО:		**20,9**	**22,48**	**107,41**	**844,4**	**1,68**	**60,32**	**31,81**	**0**	**157,02**	**398,31**	**122,78**	**6,08**

День: **второй**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174	Каша молочная из риса	150	9,6	9,94	15,7	198,6	0,06	0,91	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25
349	Компот из сухофруктов	150	0,08	0	21,82	109,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,38**	**10,54**	**56,12**	**403,8**	**1,36**	**1,99**	**30,6**	**0**	**183,72**	**238,46**	**53,56**	**1,81**
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
268	Биточки	80	6,8	12,7	9,1	178	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	7,51	6,28	40,72	249,6	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
389	Сок	200	1,0	0,20	14,80	90,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	52	0,1	13	0,03	0	16	11	9	2,2
	ВСЕГО:		**24,31**	**25,62**	**122,06**	**841,0**	**1,88**	**29,72**	**23,05**	**0,2**	**147,07**	**561,44**	**181,75**	**13,68**

День: **третий**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
209	Яйцо вареное	40	10,1	10,6	0,3	183	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,9**	**11,2**	**30,9**	**398,6**	**0,03**	**0**	**0,1**	**0**	**28**	**76,8**	**4,8**	**1,4**
обед														
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	5,7	0	0	35	133,1	25,7	1,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
291	Плов из птицы	150	14,6	16,9	23,9	306	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
352	Кисель с витамином С	200	0,12	0	30,12	121	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	Йогурт	100	4,2	3,1	15	110	0,2	12	0,03	0	11	5	2	1,1
	ВСЕГО:		**24,86**	**28,14**	**105,42**	**779,4**	**1,62**	**35,31**	**48,03**	**0**	**158,24**	**485,56**	**127,66**	**6,65**

День: **четвертый**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173	Каша молочная из пшенной крупы	150	9,56	9,26	17,6	207	0,11	0,91	30,6	0	161,92	155,78	29,62	0,54
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,36**	**9,86**	**48,2**	**422,6**	**0,11**	**1,99**	**30,6**	**0**	**167,92**	**155,78**	**29,62**	**0,94**
обед														
45	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,84	2,76	5,88	51,6	0,01	20,97	0	0	26,8	14,83	7,9	0,32
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,08	16,5	109,2	0,08	6,03	0	0	19,96	50,64	21,12	0,75
202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
268	Котлета	80	6,8	12,7	9,1	178	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,002	0	0,03	0	125,74	91	14	0,14
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	52	0,1	13	0,03	0	16	11	9	2,2
	ВСЕГО:		**22,32**	**23,42**	**119,32**	**819,2**	**16,22**	**40,12**	**44,06**	**0**	**246,74**	**438,74**	**129,34**	**7,1**

День: **пятый**
Неделя: **первая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173	Каша молочная из манной крупы	150	9,98	9,86	15,32	192	0,07	0,91	30,6	0	160,14	130,04	19,6	0,25
349	Компот из сухофруктов	150	0,08	0	21,82	109,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,76**	**10,46**	**52,74**	**397,2**	**1,37**	**1,99**	**30,6**	**0**	**185,04**	**234,64**	**50,1**	**2,03**
обед														
62	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	0,06	8,76	39	0,03	3,75	0	0	14,56	26,4	18,45	0,64
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,8	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
227	Рыба припущенная	80	13,44	7,2	0	118,4	0,04	0,77	3	0	10,3	67,4	8	0,43
304	Рис отварной	150	3,76	6,1	41,4	235,65	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39
389	Сок	200	1,0	0,20	14,80	90,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	52	0,1	13	0,03	0	16	11	9	2,2
	ВСЕГО:		**24,54**	**18,08**	**110,32**	**727,45**	**1,91**	**29,75**	**0,12**	**1,2**	**202,7**	**523,77**	**171,76**	**10,79**

День: **шестой**
Неделя: **вторая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
209	Яйцо вареное	40	10,1	10,6	0,3	183	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,9**	**11,2**	**30,9**	**398,6**	**0,03**	**0**	**0,1**	**0**	**28**	**76,8**	**4,8**	**1,4**
обед														
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106	0,09	6,6	0	0	19,68	53,32	21,6	0,87
218	Вареники ленивые отварные с маслом	105	13,9	15,3	14,5	201	0,6	0,61	0,06	0	201,72	270,6	28,29	0,48
352	Кисель с витамином С	200	0,12	0	30,12	121	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	26,80	158,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ВСЕГО:		**25,05**	**26,75**	**116,56**	**726,6**	**2,1**	**16,99**	**1**	**0,72**	**286,22**	**502,64**	**104,71**	**4,01**

День: **седьмой**
Неделя: **вторая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
396	Блины	150	8	13,8	35,2	307	0,06	0	0	0	12,32	0	0	0,62
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,002	0	0,03	0	125,74	91	14	0,14
	ВСЕГО:		**11,58**	**16,48**	**63,54**	**458,8**	**0,062**	**0**	**0,03**	**0**	**138,06**	**91**	**14**	**0,76**
обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8	0,03	7,95	0	0	20,13	24,1	12,81	0,53
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,2	77,4	0,05	14,77	0	0	34,66	38,1	17,8	0,64
288	Птица отварная	80	8,88	6,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
302	Каша рассыпчатая гречневая	100	7,51	6,28	40,72	249,6	0,18	0	0,02	0	12,98	208,5	67,5	3,95
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,08	0	21,82	109,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	26,80	158,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ВСЕГО:		**26,66**	**26,33**	**124,3**	**878,2**	**1,67**	**23,8**	**16,06**	**0,72**	**136,08**	**534,26**	**151,96**	**8,73**

День: **восьмой**
Неделя: **вторая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
174	Каша молочная из риса	150	9,6	9,94	15,7	198,6	0,06	0,91	30,6	0	158,82	137,46	23,06	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,4**	**10,54**	**46,3**	**414,2**	**0,06**	**1,99**	**30,6**	**0**	**164,82**	**137,46**	**23,06**	**0,65**
обед														
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131	0,18	4,65	0	0	30,46	69,74	28,24	1,62
143	Рагу из овощей	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,07	8,67	31	0	23,9	61,8	27,8	0,98
227	Рыба припущенная	80	13,44	7,2	0	118,4	0,04	0,77	3	0	10,3	67,4	8	0,43
382	Какао с молоком	150	3,76	3,2	26,74	150,8	0,04	1,3	0,1	0	122	90	14	0,56
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
338	Фрукт	100	0,4	0	12,6	52	0,1	13	0,03	0	16	11	9	2,2
	ВСЕГО:		**27,46**	**27,58**	**94,77**	**736,3**	**1,72**	**28,39**	**34,13**	**0**	**221,16**	**400,94**	**117,54**	**7,17**

День: **девятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	9,4	9,82	16,56	194,2	0,09	0,91	30,6	0	161,62	137,98	24,14	0,51
352	Кисель	150	0,12	0	30,12	121	0,01	1,83	0	0	13,98	9,06	4,16	0,14
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,22**	**10,42**	**62,28**	**410,8**	**1,39**	**2,74**	**30,6**	**0**	**194,1**	**248,04**	**58,8**	**2,03**
обед														
21	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	60	0,54	3	2,58	39,6	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	12,16	89,8	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21	0,95
268	Котлета	80	6,8	12,7	9,1	178	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,08	0	21,82	87,6	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	Йогурт	100	4,2	3,1	15	110	0,2	12	0,03	0	11	5	2	1,1
	ВСЕГО:		**19,9**	**28,42**	**99,83**	**740,2**	**1,77**	**42,93**	**48,53**	**0**	**157,35**	**388,82**	**115,01**	**6,19**

День: **десятый**
Неделя: **вторая**
Сезон: **осенне-зимний**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
173	Каша молочная из манной крупы	150	9,98	9,86	15,32	192	0,07	0,91	30,6	0	160,14	130,04	19,6	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	120	0	1,08	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	3,7	0,6	15,6	95,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	ВСЕГО:		**13,78**	**10,46**	**45,92**	**407,6**	**0,07**	**1,99**	**30,6**	**0**	**166,14**	**130,04**	**19,6**	**0,65**
обед														
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	5,7	0	0	35	133,1	25,7	1,2
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,08	16,5	109,2	0,08	6,03	0	0	19,96	50,64	21,12	0,75
288	Птица отварная	80	8,88	6,88	0	165	0,03	0	16	0	31,2	114,4	16	1,44
202	Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	36,6	174	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок	200	1,0	0,20	14,80	90,0	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6	1,29	0	0	0	18,5	101	30,5	1,38
	Кондитерское изделие	60	4,37	7,07	36,80	178,20	0,08	0,00	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
	ВСЕГО:		**25,91**	**23,03**	**121,9**	**881,14**	**1,57**	**15,73**	**37,04**	**0,92**	**135,73**	**494,87**	**129,79**	**9,29**