**Примерное перспективное десятидневное меню завтрака**

**для организации питания детей 7-10 лет**

**МБОУ «Туровская основная общеобразовательная школа»**

**Верховского района**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**Сезон: осенне-зимний**

Составлено на основе:

1.Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов) (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. -544с.)

2. Методических рекомендаций №0100/8605-07-34 ГУ НИИ питания РАМН и Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных образовательных организациях»

3. Методических рекомендаций № 0100/8604-07-34 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7 – 11 и 11 – 18 лет» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 24.08.2007).

4. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся, воспитанников в образовательных учреждениях (утверждены приказом Минздравсоцразвития России и Минобрнауки России от 11.03.2012 № 213-н/178).

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 219 | Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом | 200/15 | 4,7 | 4,78 | 33,17 | 192,61 | 0,05 | 0,95 | 0,44 | 0,77 | 391,8 | 293,6 | 58,87 | 0,66 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|  | **Итого за завтрак** | **455** | **10,86** | **17,06** | **73,96** | **459,31** | **0,17** | **2,25** | **59,45** | **0,77** | **524** | **385,6** | **72,87** | **1,98** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 175 | Каша гречневая молочная | 200 | 9,04 | 8,96 | 37,04 | 266,4 | 0,22 | 0,5 | 0,67 | 3,7 | 122,54 | 31,9 | 2,05 | 3,42 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
|   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|   | **Итого за завтрак** | **555** | **15,76** | **22,35** | **76,14** | **517,5** | **0,34** | **10,61** | **98,675** | **3,9** | **286,74** | **119,9** | **16,3** | **6,93** |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 203 | Макаронные изделия с тертым сыром | 180 | 9,36 | 15,48 | 34,78 | 320,4 | 0,07 | 0,036 | 0 | 0 | 145,3 | 25,34 | 44,6 | 0 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0,008 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|   | **Итого за завтрак** | **520** | **13,1** | **24,24** | **72,18** | **512,9** | **0,19** | **60,036** | **59,008** | **0,2** | **195,5** | **50,34** | **57,6** | **1,46** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 182 | Каша пшенная молочная | 200 | 9,7 | 5,7 | 51,03 | 294,64 | 0,25 | 0 | 0,07 | 3,87 | 5,47 | 174,7 | 60 | 3,44 |
| 271 | Чай фруктовый | 200 | 0,2 | 0 | 10 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 0 | 0 | 0,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
|   | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | 0,005 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|   | **Итого за завтрак** | **555** | **16,42** | **19,09** | **86,13** | **555,74** | **0,37** | **10,11** | **98,075** | **4,07** | **175,67** | **262,7** | **74,25** | **7,35** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 438 | Омлет натуральный | 140 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 257,93 | 0,1 | 0,25 | 345 | 0 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 |
| 306 | Зеленый горошек отварной консервированный | 25 | 0,97 | 0,07 | 2,03 | 12,57 | 0,04 | 3,13 | 0 | 0,06 | 6,25 | 19,38 | 12,67 | 0,66 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 110,4 | 0,02 | 38 | 0,1 | 0 | 128,8 | 85,56 | 12,88 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|   | **Итого за завтрак** | **505** | **21,22** | **33,08** | **51,2** | **549,4** | **0,26** | **46,38** | **404,102** | **0,46** | **278,45** | **383,44** | **57,05** | **6,94** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 244 | Рыба припущенная | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 0,04 | 0,77 | 3 | 0 | 10,3 | 8 | 67,4 | 0,43 |
| 309 | Макаронные изделия | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 249,14 | 0,96 | 0,1 | 0 | 7,97 | 2,33 | 220,11 | 20,55 | 2,33 |
| 270 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,02 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|   | **Итого за завтрак** | **370** | **23,62** | **23,94** | **135,94** | **549,64** | **1,12** | **13,67** | **62,02** | **7,97** | **33,93** | **258,11** | **129,95** | **4,2** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 608 | Биточки(мясо или птица) | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 192,8 | 27,54 | 0,75 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 5,28 | 19,5 | 140,22 | 0,105 | 5,19 | 0,41 | 0 | 36,41 | 131,98 | 19,99 | 1,07 |
| 270 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 0,008 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
|   | **Итого за завтрак** | **577** | **19,24** | **23,32** | **65,66** | **528,72** | **0,305** | **68,11** | **82,418** | **0,2** | **118,71** | **349,78** | **60,53** | **2,96** |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 219 | Сырники из творога | 200 | 14,5 | 11,96 | 22,85 | 262,7 | 0,28 | 44 | 0,37 | 0 | 132,07 | 159,87 | 24,45 | 0,51 |
| 380 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,94 | 1,99 | 20,92 | 110,4 | 0,02 | 38 | 0,1 | 0 | 128,8 | 85,56 | 12,88 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | **Итого за завтрак** | **555** | **20,08** | **22,51** | **59,07** | **494,6** | **0,38** | **82** | **59,47** | **0** | **271,07** | **247,43** | **37,33** | **1,55** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 193 | Запеканка рисовая со сметанным соусом | 200/15 | 4,9 | 9,46 | 44,28 | 243,64 | 0,06 | 1,74 | 0,08 | 0,33 | 23,52 | 180,61 | 45,5 | 0,7 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 135,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
|   | Груша  | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 0,02 | 5 | 0,002 | 0,4 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
|   | **Итого за завтрак** | **555** | **11,46** | **22,04** | **95,37** | **547,34** | **0,2** | **8,04** | **59,092** | **0,73** | **174,72** | **288,61** | **71,5** | **4,32** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сб. рец** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | **Кал-ть** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **А** | **Са** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 174 | Каша овсяная молочная  | 200 | 8,16 | 9,84 | 35,6 | 244 | 0,2 | 0,5 | 0 | 0,05 | 137,34 | 121,88 | 18,95 | 1,66 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,64 | 0,36 | 15,2 | 46,5 | 0,08 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 0 | 0 | 0,76 |
| 41 | Масло сливочное | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 59 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 |
| 42 | Сыр (Российский) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,6 | 0,01 | 0,11 | 39 | 0 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
|   | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0,02 | 0 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
|   | **Итого за завтрак** | **555** | **15,98** | **23,33** | **85,9** | **544,1** | **0,33** | **10,61** | **98,02** | **0,05** | **293,54** | **226,88** | **66,2** | **3,57** |