

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ НОШ № 40

 / Е.В. Бауэр

«29» августа 2022 года

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**(10-ти дневное)**

**завтрак**

**для учащихся МБОУ НОШ № 40 ст. Ленинградской  
муниципального образования Ленинградский район**

**возраст: 7-11 лет**

**сезон: лето-осень**

Неделя: первая  
 День: первый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Г
<b>ЗАВТРАК</b>																	
43	Салат из белокочанной капусты	60	1.05	0.19	3.64	20.48	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00
461/798	Филе птицы под соусом	60/30	9.54	8.60	9.60	156.60	0.06	0.08	0.03	56.00	1.68	19.20	80.45	27.48	1.44	1.06	0.00
681	Каша вязкая пшеничная	100	2.77	2.8	14.89	90.79	0.23	0.17	0.00	0.00	0.28	41.25	555.75	180.00	3.71	0.99	0.00
945	Чай с молоком	200	1.40	1.60	16.40	86.00	0.04	0.16	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	500	17.85	13.68	69.42	470.16	0.44	0.43	1.36	66.00	2.57	218.70	829.10	254.13	7.69	3.09	0.01

Неделя: первая  
 День: второй  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	Г
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Сгущенное молоко	30	0.12	0.00	15.76	63.54	0.00	0.07	0.96	0.00	0.00	8.98	7.40	2.90	0.08	0.01	0.00
366	Запеканка из творога	150	19.80	7.92	24.84	282.00	0.11	0.28	0.57	83.80	0.00	218.39	258.52	34.93	1.21	0.74	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	1.35	0.17	10.03	47.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Сыр на порцию	40	6.23	8.41	19.75	179.61	0.05	0.47	0.11	62.00	0.22	137.20	79.00	10.90	0.60	1.32	0.00
368	Фрукты (яблоко)	120	0.50	0.50	12.80	57.70	0.05	0.06	12.00	0.00	0.24	9.60	33.60	50.40	0.72	0.18	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	580.00	28.20	17.00	97.18	657.92	0.23	0.88	13.64	145.80	0.72	389.87	398.72	107.13	3.11	2.46	0.01

Неделя: первая  
 День: третий  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
58	Овощи свежие (помидор)	60	0.48	0.07	1.32	7.86	0.01	0.02	11.93	0.00	0.00	31.47	20.45	9.65	0.40	0.00	0.00
435	Мясо духовое	175	16.30	18.17	15.33	290.05	0.10	0.14	5.35	0.00	0.00	32.11	213.44	42.09	3.60	0.00	0.00
877	Кисель из сока плодового или ягодного натурального + вит. С	200	0.20	0.00	32.60	132.00	0.01	0.02	2.40	0.00	0.00	22.46	18.50	7.26	0.19	0.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.48	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	485	20.07	18.73	74.14	546.20	0.17	0.18	19.68	0.00	0.49	96.39	296.29	71.85	5.19	0.50	0.01

Неделя: первая  
 День: четвертый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
55	Овощи свежие (огурец)	60	0.79	0.15	2.74	15.40	0.01	0.01	5.25	0.00	0.35	5.00	17.50	7.50	0.40	0.07	0.00
608/759	Шницель	80	12.44	9.24	12.56	183.00	0.02	0.04	3.11	39.20	0.14	20.27	49.10	21.21	0.58	0.35	0.01
688/413	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.07	0.03	2.53	0.00	0.00	18.12	47.49	16.18	0.96	0.72	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Сок натуральный	200	1.50	0.00	22.80	97.20	0.00	0.00	14.80	0.00	0.50	34.70	36.00	12.00	0.70	0.00	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	535	23.00	14.36	86.93	568.62	0.15	0.08	25.69	39.20	1.48	88.44	193.99	69.74	3.64	1.64	0.02

Неделя: первая  
 День: пятый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
59/830	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.05	0.19	3.64	20.48	0.02	0.02	2.10	0.00	0.40	23.20	30.40	16.10	0.50	0.10	0.00
510	Котлеты рыбные	80	9.40	4.40	11.20	123.00	0.05	0.07	0.51	11.80	0.24	39.47	89.34	14.57	0.71	0.31	0.00
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	0.14	0.11	18.34	0.00	0.00	37.35	87.47	28.03	1.02	0.44	0.00
959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.06	0.19	1.59	24.40	0.00	152.22	124.56	21.34	0.48	1.00	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Кондитерское изделие (печенье)	15	1.68	1.89	18.02	95.75	0.04	0.02	0.00	10.00	0.00	4.94	18.74	6.95	0.36	0.00	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	555.00	21.80	15.49	103.69	638.01	0.35	0.41	22.54	46.20	1.13	267.53	394.41	99.84	4.07	2.34	0.01

Неделя: вторая  
 День: шестой  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Сыр на порцию	40	6.23	8.41	19.75	179.61	0.01	0.09	0.21	0.78	0.15	264.00	150.00	10.50	0.30	1.05	0.00
390	Каша манная молочная жидкая	200	6.24	6.10	19.70	158.64	0.06	0.17	1.17	58.00	0.00	130.09	138.14	30.12	0.47	0.82	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	0.04	0.01	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44	0.00	0.00
368	Фрукты (яблоко)	120	0.50	0.50	12.80	57.70	0.04	0.00	15.00	0.00	0.30	24.00	16.50	13.50	3.30	0.15	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	600	15.87	15.35	86.31	518.05	0.15	0.27	16.41	58.78	0.89	437.19	333.44	61.12	4.79	2.02	0.00

Неделя: вторая  
 День: седьмой  
 Сезон: лето-осень

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
55	Овощи свежие (огурец)	60	0.79	0.15	2.74	15.40	0.04	0.02	2.75	0.01	0.04	1.50	38.50	13.00	0.22	0.31	0.00
671	Биточки рубленные из птицы	80	8.04	9.07	9.50	151.79	0.13	0.11	0.57	34.16	0.00	37.96	50.80	14.10	2.30	0.70	0.00
587/600	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.26	12.59	22.66	216.97	0.16	0.11	19.97	25.20	0.00	32.56	89.06	31.46	1.20	0.80	0.00
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5.22	4.50	7.20	91.00	0.04	0.20	0.60	0.03	0.00	122.00	96.50	14.00	0.10	0.80	9.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	535	20.06	26.76	64.48	579.73	0.41	0.44	23.89	59.40	0.53	204.37	318.76	85.41	4.82	3.11	9.01

Неделя: вторая  
 День: восьмой  
 Сезон: лето-осень

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
78	Икра свекольная	50	1.20	3.80	6.50	65.00	0.01	0.05	1.75	0.00	0.05	11.50	12.00	7.00	0.30	0.00	0.00
437	Гуляш	80	7.90	8.69	3.20	122.61	0.09	0.20	6.30	0.00	1.00	34.50	230.50	38.40	3.90	4.40	0.10
679	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.07	0.04	0.00	6.70	0.22	9.80	50.30	50.80	4.67	0.52	0.01
959	Каша с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.06	0.19	1.59	24.40	0.40	152.22	124.56	21.34	0.48	1.01	0.00
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	550	23.17	22.31	95.92	679.59	0.28	0.48	9.64	31.10	2.16	218.37	461.26	130.39	10.35	6.43	0.12

Неделя: вторая  
 День: девятый  
 Сезон: лето-осень

Возрастная категория 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
340	Омлет натуральный	150	21.80	41.40	3.80	478.00	0.10	0.26	0.42	83.80	0.00	170.72	224.08	29.82	1.18	0.96	0.00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.00	0.07	0.96	0.00	0.00	8.98	7.40	2.90	0.08	0.01	0.00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04	0	24.76	106	0.02	0.03	0.62	40.00	0.52	29.44	23.80	18.40	0.62	0.07	0.00
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22	0.21	0.01
368	Фрукты (яблоко)	120	0.50	0.50	12.80	57.70	0.03	0.00	12.50	0.00	0.25	20.00	13.75	11.25	2.75	0.13	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	550	24.54	45.12	56.58	740.29	0.18	0.36	14.50	123.80	1.03	233.74	286.43	68.97	4.84	1.37	0.01

Неделя: вторая  
 День: десятый  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
<b>ЗАВТРАК</b>																	
59/830	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1.05	0.19	3.64	20.48	0.07	0.02	0.00	0.00	0.12	21.30	56.20	18.40	1.14	0.54	0.00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10.60	5.40	5.60	113.40	0.10	0.09	0.83	35.53	0.00	40.80	122.96	9.69	0.78	0.29	0.00
518	Картофель отварной	120	3.15	6.75	21.90	163.50	0.16	0.10	20.48	28.40	0.00	19.40	79.22	28.85	1.16	0.41	0.00
943	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.18	0.40	1.14	20.80	0.40	232.80	29.60	15.10	5.40	0.06	0.01
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	0.03	0.00	0.00	0.00	0.23	5.75	26.50	6.25	0.78	0.29	0.00
	Пирог с повидлом	50	4.70	5.60	33.30	202.40	0.06	0.04	0.00	11.40	2.40	18.60	53.40	7.80	0.78	0.00	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	555	21.10	18.22	90.79	585.30	0.60	0.65	22.44	96.13	3.15	338.65	367.88	86.09	10.05	1.58	0.01

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Zn	I
	Итого за день по СанПиН		77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1650.00	250.00	12.00	10.00	0.10
	<b>завтрак 25 %</b>		<b>19.25</b>	<b>19.75</b>	<b>83.75</b>	<b>587.50</b>	<b>0.30</b>	<b>0.35</b>	<b>15.00</b>	<b>0.18</b>	<b>2.50</b>	<b>275.00</b>	<b>412.50</b>	<b>62.50</b>	<b>3.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.03</b>
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>19.30</b>	<b>20.05</b>	<b>93.70</b>	<b>487.30</b>	<b>0.25</b>	<b>0.37</b>	<b>12.16</b>	<b>59.10</b>	<b>1.15</b>	<b>214.22</b>	<b>331.06</b>	<b>87.20</b>	<b>5.12</b>	<b>2.06</b>	<b>0.92</b>

\*Источник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Злобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 403

Нормативные документы: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 года № 32 "Об утверждении санитарноэпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

На основании постановления Главного государственного врача России от 27.10.2020 года СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.7. и технологических карт в целях профилактики йододефицитных состояний у детей используется соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий

Сборник технических нормативов по общей редакцией В.Т. Лапшиной так же в целях профилактики гиповитаминоза проводить искусственную витаминизацию холодных напитков компот кисель. Аскорбиновая кислота вводится в напиток охлажденный до 15 градусов.