

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ № 40
/ Е.В. Бауэр
«30» ноября 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: зима-весна

Неделя: первая
 День: первый
 Сезон: зима-весна
 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
ЗАВТРАК																	
71	Огурец квашенный	60	0,40	0,05	0,85	5,45	0,07	0,02	0,00	0,00	0,12	21,30	56,20	18,40	1,14	0,54	0,00
671/779	Биточки рубленные из птицы	90	8,04	9,07	9,50	151,79	0,06	0,08	0,03	56,00	1,68	19,20	80,45	27,48	1,44	1,06	0,00
297	Каша пшеничная	150	6,84	9,19	49,2	107,79	0,23	0,17	0,00	0,00	0,28	41,25	555,75	180,00	3,71	0,99	0,00
958	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	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	1,35	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
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	19,69	20,78	102,44	479,30	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: зима-весна
 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
ЗАВТРАК																	
419	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,80	98,79	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	0,06	0,02	10,40	35,50	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	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
65	Сыр (порциями)	40	6,80	8,80	6,00	132,00	0,05	0,47	0,11	62,00	0,22	137,20	79,00	10,90	0,60	1,32	0,00
	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	580,00	30,67	19,96	80,87	653,06	0,23	0,88	13,67	145,80	0,72	389,87	398,72	107,13	3,11	2,46	0,01

Неделя: первая
 День: третий
 Сезон: зима-весна
 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
ЗАВТРАК																	
133	Кукуруза консервированная	60	1,70	2,50	9,30	66,50	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
	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,50	7,20	91,00	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	1,35	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
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	485	26,23	25,64	52,32	545,82	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: зима-весна
 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
ЗАВТРАК																	
45	Салат из квашеной капусты	60	1,05	3,00	5,10	51,62	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	90	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
420	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106	0,02	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	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
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	545	22,12	17,23	91,00	607,34	0,17	0,11	14,89	39,20	1,18	67,74	171,99	65,74	5,74	1,64	0,02

Неделя: первая
 День: пятый
 Сезон: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
91	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,50	41,76	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	90	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 пшеничный	25	1,35	0,17	12,54	58,81	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,21	12,35	57,52	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565,00	21,21	18,01	103,55	659,29	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: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
65	Сыр (порциями)	40	6,80	8,80	6,00	132,00	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	198,40	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	600	16,44	15,74	72,56	510,20	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: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
45	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,04	0,02	2,75	0,01	0,04	1,50	38,50	13,00	0,22	0,31	0,00
671	Биточки рубленые из птицы	90	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
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	25	1,35	0,17	10,03	47,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Масло сливочное на порцию	15	0,20	0,03	0,40	46,50	0,01	0,00	0,02	0,02	0,35	5,60	12,30				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	565	15,74	25,17	72,15	593,15	0,38	0,24	26,14	59,39	0,88	102,17	238,96	73,81	5,08	2,31	0,01

Неделя: вторая
 День: восьмой
 Сезон: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,50	41,76	0,01	0,05	1,75	0,00	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	0,00	0,00
437	Гуляш	90	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	0,20	6,36	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90	4,40	0,10
302	Каша гречневая	150	8,85	5,15	49,8	280,95	0,07	0,04	0,00	6,70	0,22	9,80	50,30	50,80	4,67	0,52	0,01
	Хлеб пшеничный	25	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
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
67	Сок натуральный	200	1,08	0,00	16,30	68,40	0,00	0,00	14,80	0,00	0,50	34,70	36,00	12,00	0,70	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	550	21,38	17,13	93,29	611,99	0,22	0,29	22,85	6,70	2,26	100,85	372,70	121,05	10,57	5,42	0,12

Неделя: вторая
 День: девятый
 Сезон: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
133	Горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	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	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	25	1,66	0,30	10,46	51,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,23	5,75	26,50	6,25	0,78	0,29	0,00
414	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	555	23,71	20,55	92,96	625,40	0,42	0,25	24,13	75,33	2,75	120,05	342,68	73,39	5,01	1,52	0,00

Неделя: вторая
 День: десятый
 Сезон: зима-весна

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
ЗАВТРАК																	
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
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	0,07	0,96	0,00	0,00	8,98	7,40	2,90	0,08	0,01	0,00
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,60	0,44	129,10	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	47,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	0,21	0,01
	Фрукты (яблоко)	160	0,50	0,50	12,25	55,50	0,03	0,00	12,50	0,00	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	0,13	0,00
71	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,40	0,05	0,85	5,45	3,10	0,00	0,00	0,00	0,12	12,00	0,03	0,00	2,30	0,10	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	640	27,48	52,72	49,77	831,12	3,23	0,36	30,35	123,80	102,00	235,20	253,20	70,25	6,68	1,23	0,00

	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
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
завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	0,35	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00	2,50	0,03
Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)	22,46	19,75	92,19	529,10	0,56	0,31	16,17	49,74	1,30	181,25	337,83	92,81	5,35	2,14	0,02

*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.Здобнов, 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
"Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

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

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 редакции 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.