

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Лагвица"


С.К. Панфилова

" 31 " 08 2023г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 10
«ОЦ «ЛИК» г.о. Отрадный


О.А. Трухова

" 31 " 08 2023г.

**Примерное десятидневное меню (для детей мобилизованных родителей)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2023-31.05.2024г**

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2023

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
Дети мобилизованных родителей														
181,02	Каша манная со сл. Маслом, сыр тверд. Сортов в нарезке	200/20	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
301,00	Батон	50	4,00	1,00	25,00	130,00					17	100	28	2
377,1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	66		6	20		201	331	177	33
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	150	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого завтрак			20	20	84	588	0	7	36	0	349	548	233	38
Обед														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	7		5			12	21	7	
119	Щи с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	150	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого обед			28	30	116	835	0	32	24	0	312	646	269	40
Итого за день			48	50	200	1423	0	39	60	0	661	1194	502	78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню 2023

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
Дети мобилизованных родителей														
259	Жаркое с мясом	250	14	14	34	347		47			52	104	44	2
381,01	Компот из свежемороженых ягод	200	0	0	7	28					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	71		10			16	11	9	2
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого завтрак			19	17	72	493	0	57	0	0	97	126	62	7
Обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	180	11	5	34	171		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	2	15					13			1
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164								
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		10			16	11	9	2
13,002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13,002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Итого Обед			34	30	127	717	0	71	0	0	123	300	113	8
Итого за день			53	47	199	1210	0	128	0	0	220	426	175	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2023

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
304	Рис рассыпчатый отварной	200	8	11	33	217		1	14		94	110	25	
13002	Хлеб пшеничный	30	11	8,8	20,60	103					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника.	200			20,2	98		10			16	11	9	2
13015,00	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164								
ТТК	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого завтрак			23	29	84	629	0	11	14	0	121	183	51	3
Обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	250	6,60	5,00	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	60	0	4	1	45		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушенная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром+ С витаминизация	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4		15	71								
ТТК	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого Обед			25	26	113	846	0	32	30	0	120	304	108	6
Итого за день			48	55	197	1475	0	43	44	0	241	487	159	9

Рацион: Школьное меню 2023

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Манник с джемом	200/30	13	16,75	33,90	330,50		1	69	70	290	327	40	1
282,00	Манник с джемом	200/30	23	13	41	372		1	69	0	290	327	40	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	19,85	150				0	10	60	17	1
553	Кисель	200			20	60				0				
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого завтрак			29	16	91	629	0	1	69	0	316	398	66	4
Обед														
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
278	Котлета мясная с соусом	50/50	12,95	4	5	187								
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
377,1	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Итого обед			41	31	122	1010	0	74	34	0	209	356	141	10
Итого 2 смена			82	61	245	2019	0	74	34	0	193	345	132	8
Итого за день			70	47	213	1639	0	75	103	0	525	754	207	14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая	Возраст: 7-11							
			Пищевые вещества (г)			В1		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
Дети мобилизованных родителей															
174,02	Каша ячневая молоч	200	17,25	18,75	43,75	401		84				100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов+ С	200			17	88		2				12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71						17	100	28	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10				8	28	42	1
5003,01	Яйцо	50			1	7									
Итого завтрак				21	22	93	614	0	96	0	0	137	197	108	4
Обед															
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21			17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84				100	67	35	1
457,0	Гречка	150	6	2	12	154									
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17	88		2							
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71						12	2	3	
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71						17	100	28	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10				8	28	42	1
Итого Обед			31	30	92	817	0	101	21	0		154	231	120	5
Итого за день			52	52	184	1431	0	197	21	0		291	428	228	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню 2023

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
203,01	Макароны отварные	150	6	6	25	148		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	20	60	1				75	182	71	6
260,01	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
13002	Хлеб пшеничный	30	4,00	2	21,00	71		5			25	105	24	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого завтрак			20	19	79	661	1	21	0	0	133	330	116	10
Обед														
174,01	Салат из капусты с раст. Маслом	60	1	5	4	65		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром+ С витамин	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный	30	2	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10			16	11	9	2
Итого обед			28	29	168	813	1	35	33	0	388	751	339	48
Итого за день			48	48	247	1474	2	56	33	0	521	1081	455	58

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
13001	Батон	50	3	0	14	55			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	64								
Итого завтрак			20	20	50	605	0	2	98	0	207	240	49	2
Обед														
111,1	Борщ с курицей	200	3	10	18	184								
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239		2			14	53	19	
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47								
13 002	Хлеб пшеничный	30	2	0	21	71					16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71					24	126	37	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71								
Итого обед			33	28	117	705	0	14	23	0	17	100	28	2
Итого за день			53	48	167	1310	0	16	121	0	272	418	114	7

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню 2023

Приложение к СанПиН 2.4.3590-20

День: среда
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	18	17	33	335								
553	Кисель фруктово-ягодный	200		0	20	60					28	126	23	2
2	Батон с повидлом	50/20	5.3	3	19.90	150		2			12	14	8	
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		5			12	21	7	
Итого завтрак								10			16	11	9	2
Обед			23	20	83	592	0	17	0	0	68	172	47	4
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					16	11	9	2
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10			24	126	37	2
Итого обед			29	14	117	824	0	31	9	0	167	344	119	9
Итого за день			52	34	200	1416	0	48	9	0	235	516	166	13

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню 2023День: четверг
Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
8525	Каша "Дружба"	230	10,25	10,75	30,75	277								
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		1	20		139	203	53	1
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	80			10	47		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	66		10			16	11	9	2
Итого завтрак														
Обед			18	20	84	588	0	35	20	0	192	325	99	7
111,1	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		7	27					7	13	10	
ТТК	Фруктовый десерт	80	1,00	0,00	10,00	47		13			16	11	9	2
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого обед			28	27	119	823	0	48	4925	0	112	551	188	12
Итого за день			46	47	203	1411	0	83	4945	0	304	876	287	19

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 7-11

Рацион: Школьное меню 2023

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
Дети мобилизованных родителей														
250,1	Макароны с гуляшом	250	13,25	18,75	32,75	405,50		24	18		30	85	35	1
378	чай с сахаром С витамин	200	0	0	20	64		19			24	14	7	
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого завтрак			17	20	84	588	0	53	18	0	87	210	79	5
Обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	8,95	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	9	15,65	53,11	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
381,01	Кофейный напиток	200			3	11		9			3	1	2	
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71					16	11	9	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	150			10	47		10			132	286	112	7
Итого обед			27	28	121	733	0	65	48	0	219	496	191	12
Итого за день			44	47	205	1321	0	118	66	0	219	496	191	12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за завтрак 5-11 классы		5080	141,00	91,00	630,00	5062,00	1,00	152,00	386,00	0,00	2140,00	3379,00	1158,00	128,00
Итого за 1-4 классы 1 смена		6070	159,00	125,00	754,00	5736,00	1,00	310,00	341,00	0,00	2435,00	4082,00	2193,00	193,00
Итого за Обед (ОВЗ)		8440	355,00	254,00	1323,00	12641,00	2,00	535,00	5167,00	0,00	2255,00	5782,00	2193,00	180,00
Итого за 1-4 классы 2 смена		8670	264,00	196,00	1091,00	9566,00	3,00	563,00	5167,00	0,00	2071,00	4575,00	1796,00	180,00
Всего за день 5-11 классы		1352	49,60	34,50	195,30	1770,30	0,30	68,70	555,30	0,00	439,50	916,10	335,10	32,10
Всего за день 1-4 классы		1474	42,30	32,10	184,50	1530,20	0,40	87,30	550,80	0,00	450,60	865,70	337,40	39,10