

Зам. начальника Южного  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Оренбургской области

*М.М. Нурмухаметова*  
*21.08* 2020 г.

Директор МБОУ «Октябрьская ООШ»  
Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области

*Б.Н.Касенов*  
*21.08* 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для горячих завтраков  
в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа  
(с 7 до 11 лет)**

I	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	Каша молочная пшеничная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0		
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,33	41,58	0,8	0,08	0	0		
	Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59		
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26		
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0		
	Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,31</b>	<b>19,6</b>	<b>96,01</b>	<b>682,89</b>	<b>324,67</b>	<b>62,58</b>	<b>293,57</b>	<b>2,64</b>	<b>0,26</b>	<b>1,16</b>	<b>121,72</b>		
	Рагу из птицы	175	15,4	19,59	18,2	308,58	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0		



Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Флоды или ягоды свежие	200	3	0,2	43,6	178	12	63	0	0,9	0	1,5	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>31,09</b>	<b>26,78</b>	<b>158,41</b>	<b>1069,24</b>	<b>205,21</b>	<b>257,74</b>	<b>762,3</b>	<b>12,02</b>	<b>0,63</b>	<b>25,27</b>	<b>24,03</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
Овощи натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,85</b>	<b>26,36</b>	<b>108,76</b>	<b>880,7</b>	<b>89,15</b>	<b>89,52</b>	<b>312,01</b>	<b>4,51</b>	<b>0,25</b>	<b>7,79</b>	<b>48</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>												
Каша молочная овсяная «Геркулесовая»	200	8,16	9,84	35,6	264	137,34	0	0	1,66	0,2	0,5	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Слюба	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
Флоды или ягоды свежие	180	2,56	0,56	17,36	81	0,045	15	0	24	16,5	0	3,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,45</b>	<b>32,57</b>	<b>140,91</b>	<b>1007,32</b>	<b>269,885</b>	<b>54,03</b>	<b>137,52</b>	<b>28</b>	<b>16,88</b>	<b>0,57</b>	<b>88,3</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>												
Овощи натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,7	0
Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	11	12,45	7,52	186,09	70	19,25	132,4	1,26	0,05	0,33	80
Пюре из гороха с маслом	150	23,1	5,12	50,84	328,18	84,85	90	278	5,26	0,24	0	0,02
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Флоды или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	16	0	11	2,2	0,03	10	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,89</b>	<b>19,51</b>	<b>123,84</b>	<b>898,62</b>	<b>330,5</b>	<b>165,27</b>	<b>620,51</b>	<b>11,42</b>	<b>0,54</b>	<b>17,33</b>	<b>80,03</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>												
Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	131	8,6	159,4	0,45	0,06	1,42	0,08
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59



Сыр (порциями)	15	3,39	4,43	0	54,6	132	5,25	75	1,15	0	0,011	39
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	0	0,02	0	0,08
Флоды или ягоды свежне	200	0,8	0,8	19,6	94	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,01</b>	<b>29,49</b>	<b>118,01</b>	<b>883,69</b>	<b>335,5</b>	<b>56,38</b>	<b>366,92</b>	<b>3,44</b>	<b>0,26</b>	<b>1,431</b>	<b>98,16</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
Овоши натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	5,7	0
Жаркое по, домашнему с мясом птицы	75/200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Сдоба	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>29,08</b>	<b>33,29</b>	<b>98,56</b>	<b>896,55</b>	<b>171,23</b>	<b>79,05</b>	<b>357,62</b>	<b>5,3</b>	<b>0,31</b>	<b>7,03</b>	<b>345</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
Овоши натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	5,7	0
Тефтели из говядины с рисом («ежик»)»	80/30	9,15	13,53	9,44	196,14	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Флоды или ягоды свежне	180	2,56	0,56	17,36	81	0,045	15	0	24	16,5	0	3,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,26</b>	<b>24,79</b>	<b>133,61</b>	<b>944,39</b>	<b>227,215</b>	<b>157,69</b>	<b>398,82</b>	<b>30,19</b>	<b>16,91</b>	<b>8,13</b>	<b>96,31</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
Каша молочная пшеничная (ячневая)	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Флоды или ягоды свежне	200	0,8	0,8	19,6	94	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,58</b>	<b>22,43</b>	<b>90,25</b>	<b>650,46</b>	<b>429,17</b>	<b>60,05</b>	<b>340,07</b>	<b>1,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,46</b>	<b>121,73</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
Горошек (кукуруза) консервированный	30	3,01	0,2	10,6	59							
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2



Сыр (порциями)	15	3,39	4,43	0	54,6	132	5,25	75	1,15	0	0,011	39
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	45	0	0,02	0	0,08
Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,01</b>	<b>29,49</b>	<b>118,01</b>	<b>883,69</b>	<b>335,5</b>	<b>56,38</b>	<b>366,92</b>	<b>3,44</b>	<b>0,26</b>	<b>1,431</b>	<b>98,16</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>												
Овощи натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	5,7	0
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	75/200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Сдоба	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>29,08</b>	<b>33,29</b>	<b>98,56</b>	<b>896,55</b>	<b>171,23</b>	<b>79,05</b>	<b>357,62</b>	<b>5,3</b>	<b>0,31</b>	<b>7,03</b>	<b>345</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>												
Овощи натуральные	60	0,55	0,1	2,3	11,5	13,11	24,01	7,98	0,34	0,02	5,7	0
Тефтели из говядины с рисом («сежик»)»	80/30	9,15	13,53	9,44	196,14	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
Макаронные изделия отварные	200	11,04	9,04	52,9	336,9	9,72	42,24	74,34	2,22	0,12	0	42
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Фрукты или ягоды свежие	180	2,56	0,56	17,36	81	0,045	15	0	24	16,5	0	3,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,26</b>	<b>24,79</b>	<b>133,61</b>	<b>944,39</b>	<b>227,215</b>	<b>157,69</b>	<b>398,82</b>	<b>30,19</b>	<b>16,91</b>	<b>8,13</b>	<b>96,31</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>												
Каша молочная пшеничная (ячневая)	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Фрукты или ягоды свежие	200	0,8	0,8	19,6	94	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,58</b>	<b>22,43</b>	<b>90,25</b>	<b>650,46</b>	<b>429,17</b>	<b>60,05</b>	<b>340,07</b>	<b>1,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,46</b>	<b>121,73</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>												
Горошек (кукуруза) консервированный	30	3,01	0,2	10,6	59							
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	28,68	33,36	74,16	1,18	0,08	10,4	37,2



Рис отварной	120	4,09	3,25	33,7	180,6	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	16,5	43,5	1	0,08	10,4	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Сдоба	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0	0
Фрукты или ягоды свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	16	0	11	2,2	0,03	10	0
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,32</b>	<b>23,29</b>	<b>147,24</b>	<b>1033,66</b>	<b>258,2</b>	<b>126,74</b>	<b>390,78</b>	<b>7,18</b>	<b>0,53</b>	<b>39,5</b>	<b>37,25</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>265,84</b>	<b>258,11</b>	<b>1215,6</b>	<b>8947,52</b>	<b>2640,73</b>	<b>1109</b>	<b>3980,12</b>	<b>106,5</b>	<b>36,79</b>	<b>110,671</b>	<b>1060,53</b>
<b>ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>26,59</b>	<b>25,82</b>	<b>121,56</b>	<b>894,76</b>	<b>264,07</b>	<b>110,9</b>	<b>398,01</b>	<b>10,65</b>	<b>3,68</b>	<b>11,07</b>	<b>106,05</b>

Примечание:

1. Согласно п.9.3 СанПиН 2.4.5.2409.08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю).

2. Согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409.08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 оС (для компота) и 35 оС (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогревают.