

Зам. начальника Южного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

М.М. Нурмухаметова
М.М. Нурмухаметова

21.08
2020 г.

Директор МБОУ «Октябрьская ООШ»
Кувандыкского городского округа
Оренбургской области

Б.Н. Касенов
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 12 лет и старше)**

1	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B ₁	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	17,53	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	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,5	15,01	56,85	6	0	0	0,4	0	0	0	
	ИТОГО:		12,51	18,8	76,41	588,89	311,69	61,05	293,13	2,6	0,24	1,16	121,72	
					2 ДЕНЬ									
	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	200	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	

ИТОГО:	28,09	26,58	114,81	891,24	193,21	194,74	762,3	11,12	0,63	10,27	24,03
3 ДЕНЬ											
Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	17,54	41,6	0,8	0,08	0	0
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
ИТОГО:		29,3	26,26	106,46	869,2	81,54	288	4,17	0,23	2,09	48
4 ДЕНЬ											
Каша молочная овсяная «Геркулесовая»	200	8,16	9,84	35,6	264	137,34	0	1,66	0,2	0,5	0
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	17,53	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	0	2	0	0	0	59
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	88	3,5	0,1	0	0,07	26
Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	14	28	6	0	0,4	0	0	0
Ватрушка с творогом	80	10,46	9,97	32,25	260,92	12,98	1,5	0,44	0,02	0	0
ИТОГО:		24,89	32,01	123,55	926,32	269,84	39,03	4	0,38	0,57	85
5 ДЕНЬ											
Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	11	12,45	7,52	186,09	70	19,25	1,26	0,05	0,33	80
Пюре из гороха с маслом	200	23,1	5,12	50,84	328,18	84,85	90	5,26	0,24	0	0,02
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	41,6	0,8	0,08	0	0
Чай с лимоном	200	0,2	0,5	15,01	56,85	122	14	0,56	0,04	1,3	0,01
ИТОГО:		38,06	19,13	109,97	833,12	301,39	157,29	8,88	0,49	1,63	80,03
6 ДЕНЬ											
Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	131	8,6	0,45	0,06	1,42	0,08
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,9	132,5	13,02	41,58	0,8	0,08	0	0
Масло сливочное порциями	10	0	8,2	0,1	75	1	0	0	0	0	59
Сыр (порциями)	15	3,39	4,43	0	54,6	132	5,25	1,15	0	0,011	39
Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	7	0	0,02	0	0,08
ИТОГО:		16,21	28,69	98,41	789,69	322,52	54,88	3,4	0,24	1,431	98,16
7 ДЕНЬ											
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	75/200	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	2,94	0,1	0,25	345
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	129,5	11,5	43,5	1	0,08	0	0
Хлеб пшеничный	50	0,46	0,46	19,9	132,5	13,04	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
ИТОГО:	300	18,07	23,22	64,01	624,13	145,14	53,54	349,2	4,92	0,27	1,33	345
8 ДЕНЬ												
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	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
ИТОГО:		24,15	24,13	113,95	851,89	214,06	118,68	390,84	5,85	0,39	2,43	93,01
9 ДЕНЬ												
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
ИТОГО:		12,78	21,63	70,65	556,46	416,19	58,55	339,63	1,76	0,2	2,46	121,73
10 ДЕНЬ												
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
Рис отварной	200	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
ИТОГО:		22,57	12,84	92,82	659,74	229,22	125,24	379,34	4,94	0,48	29,5	37,25
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ		214,12	214,49	894,63	7001,79	2167,61	883,49	3598,81	49,04	3,31	51,711	932,21
ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ		21,412	21,449	89,463	700,179	216,761	88,349	359,881	4,904	0,331	5,1711	93,221

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-витаминизация 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.