

Рассмотрено *Согласовано*

начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Белгородской области
в Старооскольском районе



« » _____ г.
И.В.Кагаева
2020 г.

Утверждено

начальник управления образования
администрации Старооскольского
городского округа Белгородской области

« » _____ г.
Н.Е. Дереча
Н.Е. Дереча
2020 г.

директор МБОУ _____

« » _____ 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 – 11 ЛЕТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

(весенне-летний сезон, сельские школы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------|---|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | |
| | завтрак (24,2 %) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр российский (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 0,003 | 0,07 | 0,03 | 0,05 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | | |
| 209 | Яйца вареные | 1 шт. | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,10 | 0,24 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 | | | |
| 177 | Каша рисовая с изюмом | 150/7,5 | 4,57 | 8,16 | 35,99 | 236,25 | 0,05 | 0,72 | 0,04 | 0,2 | 103,49 | 125,43 | 29,65 | 0,65 | | | |
| 283(2) | Чай с сахаром | 200/10 | 0,1 | 0 | 9,10 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 2,80 | 1,4 | 0,03 | | | |
| | Молоко ультрапастеризованное (0,2 л) | 200 | 5,6 | 5 | 9,6 | 107 | 0,06 | 2 | 0,04 | 0 | 242 | 182 | 28 | 0,2 | | | |
| | Мед (упаковка 10 г) | 10 | 0,08 | 0 | 7,48 | 30,8 | 0,001 | 0,2 | 0 | 0 | 1,4 | 0 | 0,2 | 0,11 | | | |
| | Батон нарезной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | |
| | обед (35,8 %) | | 20,91 | 21,11 | 81,77 | 602,05 | 0,20 | 2,99 | 0,21 | 1,01 | 466,35 | 471,83 | 80,75 | 2,89 | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 22,00 | 0,06 | 17,50 | 0,00 | 0,70 | 14,00 | 26,00 | 20,00 | 0,90 | | | |
| 70(2) | Уха рыбацкая | 250/30 | 8,60 | 4,00 | 12,10 | 120,00 | 0,11 | 6,67 | 0,03 | 1,69 | 16,61 | 185,44 | 25,38 | 0,87 | | | |
| 104(2) | Тефтели из говядины (соус томатный) | 80/30 | 10,80 | 16,70 | 13,40 | 248,00 | 0,06 | 1,17 | 0,01 | 1,70 | 34,55 | 147,20 | 24,42 | 1,10 | | | |
| 303 | Каша вязкая (гречневая) | 150/5 | 4,58 | 5,01 | 20,52 | 145,50 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,34 | 8,45 | 108,87 | 72,03 | 2,42 | | | |
| 389 | Сок абрикосовый | 200 | 1,00 | 0 | 25,4 | 105,6 | 0,04 | 8,00 | 0 | 1,60 | 40,00 | 36,00 | 20,00 | 0,40 | | | |
| 338 | Плоды или ягоды свежие (груши) | 1 шт(150) | 0,60 | 0,45 | 15,45 | 70,50 | 0,030 | 7,50 | 0,00 | 0,60 | 28,50 | 24,00 | 18,00 | 3,45 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | - | - | 0,7 | 17,50 | 79,00 | 23,50 | 1,95 | | | |
| | Батон нарезной | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | | | |
| | | | 33,14 | 27,36 | 126,69 | 892,60 | 0,57 | 40,84 | 0,04 | 7,85 | 168,81 | 641,31 | 216,53 | 11,89 | | | |
| | | | 54,05 | 48,47 | 208,46 | 1494,65 | 0,77 | 43,83 | 0,25 | 8,86 | 635,16 | 1113,14 | 297,28 | 14,78 | | | |
| | Норма | | 46,20 | 47,40 | 201,00 | 1410,00 | 0,72 | 36 | 0,42 | 6 | 660 | 990 | 150 | 7,2 | | | |
| | Отклонения (%) | | 16,99 | 2,26 | 3,71 | 6,00 | 6,94 | 21,75 | -40,48 | 47,67 | -3,76 | 12,44 | 98,19 | 105,28 | | | |
| | Соотношение Б : Ж : У и Са : Р | | 1 | 0,9 | 3,9 | | | | | | 1 | 1,8 | | | | | |
| | Процентное отношение от калорийности | | 14,5 | 29,2 | 55,79 | | | | | | | | | | | | |

2020 год

