

**Примерное десятидневное меню для организации питания
обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций
Воронежской области в 2021/2022 учебном году**

Согласовано:

Утверждаю

Директор МКОУ
«Рамонский лицей»
имени Е.М. Ольденбургской

Индивидуальный предприниматель


О.С. Плотникова
" 6 " сентября 2021г


Иванчев В. Я.
" 6 " сентября 2021г

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углев.		
1	Завтрак							
		183	Капша жидкая молочная гречневая с маслом	250	7,500	8,500	36,500	252,500
	прод		Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
		376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540
			Итого:	500	23,37	12,93	76,12	514,33
	Обед							
		46	Салат из белокочанной капусты с яблоком с растительным маслом	60	0,070	3,600	6,690	59,440
		96	Рассольник со сметаной	200	3,380	1,900	12,240	79,580
		304	Рис отварной	150	8,550	7,230	41,175	263,970
		234	Котлеты рыбные паровые	90	22,815	0,801	5,823	121,761
	прод		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
		342	Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	102,480
			Итого:	740	44,91	13,93	101,59	711,36
			Итого за день:	1240	68,28	26,86	177,71	1225,69

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
2			Завтрак				
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	150,240
	3	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250	6,900	2,300	44,300	225,500
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
		Итого:	500	15,57	8,47	92,88	510,03
			Обед				
	23	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,480	4,920	1,680	52,920
		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,200	4,288	8,168	84,064
	279	Тефтели из говядины	90	14,058	12,150	5,481	187,506
	143	Рагу овощное	200	5,000	6,780	19,260	158,060
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	388	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,540	0,220	15,720	67,020
		Итого:	790	25,61	28,76	68,11	633,70
		Итого за день:	1290	41,18	37,23	160,99	1143,73

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	N.• рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
3			Завтрак				
	182	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	250	9,750	11,300	44,700	319,500
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540
		Итого:	500	25,62	15,73	84,32	581,33
			Обед				
		Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,520	2,650	1,740	32,890
	99	Суп овощной на курином бульоне	200	3,440	0,500	8,360	51,700
	246	Гуляш из отварного мяса	100	13,600	9,420	2,710	150,020
	202	Макароны отварные	150	13,500	9,200	8,600	171,200
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	прод	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,000	85,800
		Итого:	750	34,39	22,37	59,21	575,74
		Итого за день:	1250	60,01	38,10	143,53	1157,07

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углев.		
4				Завтрак				
	182	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,320	13,750	28,300	270,230	
	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	65,600	
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540	
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290	
		Итого:	510	24,29	25,38	68,02	597,66	
				Обед				
			Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,570	4,302	6,264	66,054
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	4,000	6,500	68,480	
	291	Плов из птицы	200	16,900	9,870	38,600	310,830	
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128	
	345	Компот из черной смородины витаминизированный	200	0,500	0,000	27,000	110,000	
		Итого:	700	21,92	18,57	96,16	639,49	
		Итого за день:	1210	46,21	43,95	164,18	1237,15	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углев.		
5			Завтрак					
	182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Полтавка"	250	10,770	12,920	34,260	296,400	
	15	Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	69,040	
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540	
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290	
		Итого:	520	31,84	22,71	73,88	627,27	
				Обед				
	50	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,996	4,254	5,100	62,670	
	101	Суп картофельный с крупой	200	3,780	2,000	15,500	95,120	
	289	Рагу из птицы	200	12,190	16,790	20,040	280,030	
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128	
	338	Фрукт в ассортименте	200	0,800	0,800	19,600	88,800	
	342	Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17 860	102,480	
		Итого:	900	27,86	24,24	95,90	713,23	
		Итого за день:	1420	59,70	46,95	169,78	1340,50	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№. рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
6			Завтрак				
	182	Каша жидкая молочная пшениная с маслом	250	9,750	11,300	44,700	319,500
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540
	про	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
		Итого:	500	25,62	15,73	84,32	581,33
				Обед			
	45	Салат из белокочанной капусты с огурцом с маслом растительным	60	0,540	3,060	6,540	55,860
		Суп-лапша домашняя	200	2,350	4,460	11,030	93,660
	304	Рис отварной	150	8,550	7,230	41,175	263,970
	28\$	Курица отварная	100	22,260	14,210	0,000	216,930
	прод	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	ПР	Йогурт с фруктовым наполнителем	125	5,130	1,880	7,380	66,960
	342	Компот из свежих фруктов (из яблок) витаминизированный	200	7,760	0,000	17,860	102,480
		Итого:					
		Итого за день:	875	48,92	31,24	101,79	883,99
			1375	74,54	46,97	186,11	1465,32

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	N.• рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
7			Завтрак				
	182	Каша молочная Дружба жидкая	250	7,900	12,720	32,920	277,760
	379	Кофейный напиток с молоком	200	4,800	4,800	21,960	150,240
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
		Итого:	500	16,57	18,89	81,50	562,290
			Обед				
			60	0,516	4,260	1,566	46,668
	102	Суп картофельный с Бобовыми (горох)	200	6,240	3,840	12,720	110,400
	255	Печень по-строгановски	100	16,730	15,780	4,250	225,940
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,230	41,175	263,970
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	338	Фрукт в ассортименте	200	0,800	0,800	19,600	88,800
	349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	112,000
		Итого:	950	36,21	32,31	124,07	931,91
		Итого за день:	1450	52,78	51,20	205,57	1494,20

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
8			Завтрак				
	181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	250	2,630	11,630	31,380	240,710
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540
		Итого:	500	18,50	16,06	71,00	502,54
			Обед				
	45	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,990	4,254	2,946	54,030
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,200	4,280	8,170	84,000
	202	Макароны отварные с маслом	150	5,850	28,000	31,260	400,440
	281	Биточки мясные паровые	90	8,570	8,800	7,340	142,840
	р д	Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0 500	0,200	23,100	96,200
		Итого:	740	21,44	45,93	90,62	861,64
		Итого за день:	1240	39,94	61,99	161,62	1364,18

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
9			Завтрак				
	182	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	8,320	13,750	28,300	270,230
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290
	377	Чай с лимоном	200	0,100	0,000	10,200	41,200
	14	Масло сливочное (порциями)	10	0,100	7,200	0,130	65,720
		этого:	510	12,39	22,32	65,25	611,44
			Обед				
		Салат витаминный с растительным маслом	60	1,140	1,920	4,620	40,320
	102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	6,240	3,840	12,720	110,400
	295	Котлеты рубленые из птицы	90	4,500	3,690	18,860	126,650
	139	Капуста тушеная	150	3,180	6,720	6,975	101,100
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128
	338	Фрукт в ассортименте	200	0,800	0,800	19,600	88,800
	345	КОМЉОТ ИЗ смородины витаминизированный	200	0,500	0,000	27,000	110,000
		Итого:	940	18,69	17,37	107,58	661,40
		Итого за день:	1450	31,08	39,69	172,83	1172,84

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День	№ рец	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки	Жиры	Углев.		
10				Завтрак				
	3	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	250	6,900	2,300	44,300	225,500	
	376	Чай с сахаром	200	12,000	3,060	13,000	127,540	
	15	Сыр порционный	20	5,200	5,360	0,000	69,040	
	прод	Хлеб пшеничный	50	3,870	1,370	26,620	134,290	
		Итого:	520	27,97	12,09	83,92	556,37	
				Обед				
			Винегрет с растительным маслом	60	0,966	3,114	5,040	52,050
	99	Суп овощной на куриное бульоне	200	3,440	0,500	8,360	51,700	
	312	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	137,400	
	274	Зразы мясные с морковью	90	8,600	11,160	4,450	152,640	
		Хлеб ржаной (ржано - пшеничный)	40	2,332	0,400	17,800	84,128	
	349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,040	0,000	26,960	112,000	
		Итого:	740	19,53	21,77	78,96	589,92	
		Итого за день:	1260	47,50	33,86	162,88	1146,29	

При составлении меню использовались:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Сборник технологических нормативов, разработчик М.П.Могильный, В.А.Тутельян, изд. 2017 г. «Дели принт» г. Москва, 544 с.

Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

СанПиН 2,3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»