


Утверждаю:

Начальник управления образования администрации Новооскольского городского округа

Ю. Нехаев
"20" августа 2020 года

Согласовано:

Начальник Территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Белгородской области в Новооскольском районе

М. Фейзуллаева
"20" августа 2020 года

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
Новооскольского городского округа

7-11 лет

2020 год

День:	понедельник
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)						Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	завтрак											
212	Омлет с колбасой	140	5,39	9,60	1,02	112,00	0,04	0,10	125,50		22,00	76,80	4,80	1,00												
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48												
ГР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33												
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65												
ГР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80												
ГР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20												
	Итого		18,14	20,74	43,28	492,44	0,20	12,39	193,90	0,74	449,12	420,71	88,79	4,46												
															обед											
102	Суп гороховый	200	6,24	38,42	12,75	441,80	0,24	1,00	-	0,00	42,42	76,34	29,62	2,14												
143	Рагу овощное	105	1,77	10,99	8,60	142,00	0,06	12,51	46,00		37,16	45,00	16,26	0,60												
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14		8,19	6,82	1,58	0,06												
241	Мясо отварное свинина	50	11,39	19,54	1,76	227,00	0,27	0,01	10,10		22,59	110,24	18,01	1,29												
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,96												
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24												
	Итого		22,78	70,98	57,78	1057,79	0,63	14,26	66,24	0,36	152,04	304,24	92,93	6,29												
	Всего 1 день		40,92	91,72	101,06	1550,23	0,83	26,65	260,14	1,10	601,16	724,95	181,72	10,75												

День:	вторник
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
222	Пудинг из творога запеченый с йогуртом	100/30	18,24	12,7	29,32	304	0,1	0,58	78,6		202,62	248,14	32,58	1,12	
3	Бутерброд с сыром и колбасой	30/16/10/5	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28	
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
ГР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80	
ГР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20	
	Итого		30,41	28,32	83,2	712,7	0,21	11,42	181,6	0,35	620,92	540,19	96,18	4,54	
обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	-		39,40	39,20	17,70	0,66	
282	Оладьи из печени свиной с маслом сливочным	55	9,8	11,32	3,82	164	0,13	7,88	1683		12,01	150,53	10,53	12,4	
310	Картофель отварной с маслом	100/5	1,90	2,80	15,30	94,90	0,10	14,00	-		9,76	53,10	19,50	0,70	
ГР	Кефир	200	5,8	6,4	8,00	118	0,06	1,408	40,00		240	190,00	28	0,208	
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	363,00		58,75	40,69	20,85	0,83	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24	
	Итого		23,2	28,6	42,3	617,7	0,4	53,0	2086,0	0,4	369,1	515,9	106,6	16,0	
	Всего 2 день		53,6	56,9	125,5	1330,4	0,6	64,4	2267,6	0,7	990,0	1056,1	202,8	20,6	

День:	среда
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	завтрак						8	9	10	11	12	13	14	15	
401	Оладьи со стуженым молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5	188,98	231	55,96	2,14							
8	Горячий бутерброд с маслом, сыром и колбасой	30/16/10/	5,92	3,61	14,84	116,00	0,01	0,06	34,50	135,00	88,50	7,50	0,14							
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36							
ГР	Кондитерское изделие	50	0,13		15,04	64,51				5,36	2,64	1,36	0,24							
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	1,65							
ГР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00		14,00	3,00	18,00	0,80							
ГР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	0,20							
	Итого		25,44	23,41	141,71	888,21	0,32	14,34	111	0,35	611,54	519,79	5,53							
			обед																	
101	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-	21,36	44,78	18,22	0,70							
309	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,67	3,01	17,60	112,30	0,04	-	-	3,24	24,78	14,08	0,74							
290	Бедро тушеное	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,33	29,30	29,04	73,27	13,49	0,95							
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14	8,19	6,82	1,58	0,06							
306	Зеленый горошек	50	0,57	1,31	1,09	18,45	0,00	2,43	7,00	20,20	14,20	6,28	0,40							
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,01	2,16	-	14,38	8,34	3,94	0,07							
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	42,40	10	1,24							
	Итого		19,6	18,9	58,5	580,5	0,2	11,5	46,4	0,4	105,6	214,6	4,2							
	Всего 3 день		45,04	42,36	200,21	1468,75	0,53	25,87	157,44	0,71	717,15	734,38	9,68							

День:	пятница
Неделя:	первая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
175	Каша из пшена и риса молочная жидкая	220	6,08	11,18	43,46	300,00	0,10	0,96	54,80		133,68	156,72	37,22	0,84				
3	Бутерброд с сыром и колбасой	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49				
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28				
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80				
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20				
	Итого		20,62	27,10	97,97	778,84	0,24	11,80	157,80	0,74	558,88	474,87	110,72	4,59				
обед																		
ПР	Овощи порцией	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	-		7,00	13,00	10,00	0,45				
101	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-		21,36	44,78	18,22	0,70				
401	Оладьи со стуженым молоком	150/20	13,0	12,48	72,58	454	0,24	0,75	32,5		188,98	231	55,96	2,14				
ПР	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	104,00	0,06	1,20	60,00		248,00	190,00	30,00	0,20				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24				
	Итого		25,53	18,19	96,93	729,56	0,44	17,30	92,50	0,36	474,54	521,18	124,18	4,73				
	Всего 5 день		46,15	45,29	194,90	1508,40	0,68	29,10	250,30	1,10	1033,42	996,05	234,90	9,32				

День:	понедельник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																		3
завтрак																		
210	Омлет натуральный	116	81,88	19,2	2,04	224	0,08	0,1	251	79,72	174,6	12,48	2,04					
3	Бутерброд с сыром	30/16/5	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,2	96	9,45	0,49					
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	14,20	4,40	2,40	0,36					
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		12,00	8,25	6,75	1,65					
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00		14,00	3,00	18,00	0,80					
ПР	Молоко пакегированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	242,00	182,00	28,00	0,20					
	Итого		94,11	34,82	56,12	634,7	0,19	13,74	354	501,12	468,25	77,08	5,54					
обед																		
ПР	Овощи порцией	50	0,55	0,10	1,90	11,00	0,03	8,75	-	7,00	13,00	10,00	0,45					
82	Борщ со свежей капустой	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	39,78	43,68	20,90	0,98					
267	Щицель с маслом	80,00	12,5	43,68	6,58	372	0,38		39,5	12,12	145,31	26,03	2,16					
302	Каша гречневая с маслом сливочным	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-	9,88	135,9	90,55	3,04					
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-	11,1	2,80	1,4	0,28					
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	1,24					
	Итого		22,53	52,24	58,89	780,46	0,62	17,32	39,50	89,08	383,09	158,88	8,15					
	Всего 6 день		116,64	87,06	115,01	1415,16	0,81	31,06	393,50	590,20	851,34	235,96	13,69					

День:	вторник
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
218	Вареники ленивые отварные со сгущ.мол.	120	16,27	8,74	24,86	243	0,052	0,39	58,5		158,51	183,8	23,6	0,41
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20
	Итого		22,64	16,06	63,91	494,7	0,122	11,12	102,5	0,35	437,61	379,85	77,75	3,34
обед														
ПР	Овощи порцией	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-		7	13	10	0,45
102	Суп фасолевый	200	4,39	4,22	13,22	118,60	0,18	4,66	-		34,14	70,48	28,46	1,64
265	Плов с мясом свинины	150	12,62	28,17	28,89	408,00	0,39	1,28	-		12,42	174,61	39,64	1,81
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60	-	0,03	-		11,1	2,80	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24
	Итого обед		19,87	32,95	59,97	689,56	0,64	14,72	0,00	0,36	73,86	303,29	89,50	5,42
	Всего 7 день		42,5	49,0	123,9	1184,3	0,8	25,8	102,5	0,7	511,5	683,1	167,3	8,8

День:	среда
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
204	Макароны с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72		184,5	126,3	12,7	0,77	
ГР	Кондитерское изделие	50	0,13		15,04	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24	
ГР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48	
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	
ГР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80	
ГР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20	
	Итого		21,34	21,09	78,62	653,95	0,21	12,43	140,40	0,74	616,98	472,85	98,05	4,47	
обед															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0,00	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52	
111	Суп картофельный с вермишелью	200	1,91	4,06	10,40	93,60	0,04	0,76	-		21,84	29,42	12,18	0,58	
143	Рагу овощное	105	1,77	10,99	8,60	142,00	0,06	12,51	46,00		37,16	45,00	16,26	0,60	
241	Мясо отварное свинина	80	11,39	19,54	1,76	227,00	0,27	0,01	10,10		22,59	110,24	18,01	1,29	
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-		14,20	4,40	2,40	0,36	
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24	
	Итого		18,77	41,13	45,44	710,68	0,43	40,54	56,10	2,67	147,99	259,78	74,85	4,59	
	Всего 8 день		40,11	62,23	124,06	1364,63	0,64	52,97	196,50	3,41	764,97	732,63	172,90	9,06	

День:	четверг
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
завтрак																
302	Каша гречневая с маслом сливоч	100 / 5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-	-	9,88	135,9	90,55	3,04		
243	Сосиски отварные с маслом	71	7,2	20,21	0,33	213,20	0,12	-	26,00	-	24,05	105,30	13,00	1,17		
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36		
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50	-	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65		
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00	-	-	14,00	3,00	18,00	0,80		
ПР	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20		
	Итого		21,7	31,9	65,9	699,5	0,3	13,5	70,0	0,7	323,0	465,0	168,6	7,6		
обед																
52	Салат из свежлы вареной с растит маслом	100	1,40	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	-	-	20,60	40,60	20,60	1,32		
82	Борщ со свежей капустой	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	-	39,78	43,68	20,90	0,98		
229	Рыба, тушеная с овощами	50 / 50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	-	39,07	162,19	48,53	0,85		
310	Картофель отварной с маслом	100/5	1,90	2,80	15,30	94,90	0,10	14,00	-	-	9,76	53,10	19,50	0,70		
ПР	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	33,00	-	180,00	135,00	21,00	-		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,40	10	1,24		
	Итого		21,08	21,89	43,07	547,16	0,31	33,97	38,82	0,36	298,41	476,97	140,53	5,09		
	Всего 9 день		42,81	53,78	108,97	1246,70	0,66	47,50	108,82	1,10	621,44	941,92	309,13	12,64		

День:	пятница
Неделя:	вторая
Сезон:	осенне-зимний
Возрастная группа	6-10 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
завтрак																		
222	Пудинг из творога запеченый с йогуртом	100/30	18,24	12,7	29,32	304	0,1	0,58	78,6		202,62	248,14	32,58	1,12				
382	Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48				
ПР	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2,37	0,30	0,63	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
338	Яблоки	75	0,30	0,30	6,75	33,30	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65				
ПР	Мед натуральный	10	0,00	0,00	7,90	32,40	0,01	2,00			14,00	3,00	18,00	0,80				
ПР	Молоко пакезированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	0,04	1,20	44,00	0,20	242,00	182,00	28,00	0,20				
	Итого		30,99	23,84	71,58	684,44	0,26	12,87	147,00	0,74	629,74	592,05	116,57	4,58				
обед																		
321	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75,10	0,03	17,16	-		55,45	40,14	20,65	0,80				
101	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-		21,36	44,78	18,22	0,70				
290	Бедро тушеное	100	10,93	10,47	2,93	150,00	0,04	0,33	29,30		29,04	73,27	13,49	0,95				
330	Соус сметанный	30	0,48	1,50	1,70	22,23	0,01	0,01	10,14		8,19	6,82	1,58	0,06				
302	Каша гречневая с маслом сливоч	100 /5	5,73	4,06	25,7	162,5	0,13	-	-		9,88	135,9	90,55	3,04				
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,54	117,00	0,01	2,16	-		14,38	8,34	3,94	0,07				
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04			0,36	9,2	42,40	10	1,24				
	Итого		23,15	21,92	74,94	687,39	0,32	26,26	39,44	0,36	147,50	351,65	158,43	6,86				
	Всего 10 день		54,14	45,76	146,52	1371,83	0,58	39,13	186,44	1,10	777,24	943,70	275,00	11,44				