


СОГЛАСОВАНО: *Врм*

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области


Е.В. Ковалев
от 10.08.2014 г. Подпись

И.о. министра общего и
профессионального образования
Ростовской области


А.Е. Фатеев

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов МБОУ «Богоявленская СОШ»,
рекомендованное для обучающихся образовательных организаций
Ростовской области (возраст 7-10 лет)**

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ		
День/неделя: Понедельник-1																	
Завтрак																	
120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10	0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62		
376м/люп	Чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89	0,00	0,10			8,24		4,40	0,86			
15м	Сыр порционный	20	4,09	4,60	0,49	60,00	0,02	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60		
14м	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00		
40,00	Хлеб пшеничный	40,00	0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00	0,40	9,60	12,00	0,00	0,08			
150	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00		
620	Итого за завтрак	620	10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10	1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22		
День/неделя: Вторник-1																	
Завтрак																	
212м/люп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160	16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266	0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58		
382м/люп	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00		0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00		
382м/люп	Какао на молоке	200	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66		
434(начиня ре калорийности	Булочка с орехами пониженной калорийности	40	5,45	5,73	37,28	207,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,85	4,00		
20	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,20	9,66	47,00	0,03		4,60	0,26	4,60	17,40	6,60	0,40			
450	Итого за завтрак	450	30,13	29,30	63,02	658,67	0,55	8,88	285,66	3,51	386,76	561,32	98,49	5,16	362,24		
День/неделя: Среда-1																	
Завтрак																	
224м	Запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15	0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	638,94		
15	Сметана	15	0,39	7,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00	0,05	43,20	9,15	1,35	0,01	16,00		
379м/люп	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,60		
115 м	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60		
399 м	Фрукты (макдарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00		
40	Хлеб пшеничный 30	40	3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
535,00	Итого за завтрак	535,00	31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,45	1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	235,59		
День/неделя: Четверг-1																	
Завтрак																	
268м/люп	Шницель мясной	80	12,98	12,69	12,16	214,89	0,08			1,89	18,37	134,58	21,80	2,20			
363м/люп	Соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00	0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50		
312м	Картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52		
71 м	Помидоры св.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90		
40,00	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80			

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А (мг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	РЭ
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
277М/чоп	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	0,01	0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за завтрак		552	20,28	17,14	80,92	551,67	0,35	40,69	18,30	2,91	91,60	294,50	85,24	5,71	111,06
День/неделя: Питница-1															
Завтрак															
260М/чоп	Гуляш из говядины	80	15,13	16,66	2,14	219,08	0,07	2,85		2,15	10,15	156,34	20,88	2,31	63,20
71М	Омлет свежий	30	0,10	0,03	1,10	7,00	0,03	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
377М/чоп	Чай с лимоном	207	0,05	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
Итого за завтрак		20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
Булочка с орехами пониженной калорийности															
434М(печенье)		40	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	88,18	26,84	0,86	4,00
Итого за завтрак		527	31,01	24,91	96,77	738,61	0,71	8,41	1,60	5,37	85,47	481,58	201,86	9,25	70,34
День/неделя: Понедельник-2															
Завтрак															
71М	Помидоры са.порционные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50		0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
239М	Трески рыба (филе микс)	100,00	10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60	2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
312М	Картофельное пюре	150,00	3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30	0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
382М/чоп	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
15,00	Пастилла ванильная		0,08		12,00	48,60					3,15	1,65	1,05	0,24	
40	Хлеб пшеничный 30		3,04	0,35	18,48	88,40	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
Итого за завтрак		585,00	23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96	3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
День/неделя: Вторник-2															
Завтрак															
233М	Сырники с морковью	150,00	21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00	2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
378К	Повидло	30,00	0,05	0,01	3,62	35,04	0,00	0,90		0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
377М	Чай с лимоном	207,00	0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
40,00	Хлеб пшеничный		3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
150,00	Фрукты (яблоки)		0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
Итого за завтрак		597,00	25,37	17,92	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00	3,10	225,18	333,16	72,25	6,09	710,17
День/неделя: Среда-2															
Завтрак															
71М	Омлет свежий	30,00	0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10		0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
279М/чоп	Тертель куриные (кури)	100,00	10,90	11,39	10,64	189,02	0,10	3,42	35,70	1,62	19,72	111,13	17,57	1,17	20,40
302М	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,69	2,28	39,40	212,52	0,30			0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Рз
379M/чол	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	Мармелад	15,00	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06	
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,70	34,80	13,20	0,80	
	Итого за Завтрак	515,00	26,65	17,06	98,81	652,97	0,50	6,30	45,70	2,73	174,46	450,96	187,35	6,95	45,40
День/неделя: Четверг-2															
	Завтрак														
	Помидоры св.порционные	30,00	0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,05	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
162K	Запеканка картофельная с печенью	200,00	21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00	1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
331 M	Соус сметанный с томатом	30,00	0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00	0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
382M/чол	Какао на молоке	200,00	5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06	0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
434 M(неин)	Булочка с орехами пониженной калорийности	40,00	5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60	2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	0,03			0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
	Итого за Завтрак	520,00	35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66	4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
День/неделя: Пятница-2															
	Завтрак														
175 M	Каша молочная "Дружба" 200/5	205,00	7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00	0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
376M/чол	Чай с сахаром 200/12	200,00			11,98	47,89	0,00	0,10			4,95	8,74	4,40	0,86	
3 M	Масло порционно	10,00	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
15 M	Сыр порционный	20,00	4,09	4,60	0,45	60,00	0,01	0,16	46,00	0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	Фрукты (Банан)	150,00	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5		0,6	28,5	74	18	3,45	
	Итого за Завтрак	625,00	15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00	1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	154,67

Химический состав (расширенный) варианта типового меню (завтрак в школе)
 обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального
 образования (в возрасте 7-10 лет)

Наименование веществ	Итого (без учета потерь)	Химсостав с учетом потерь	Потребность по МР 2.3.1.2432- 08	Доля от МР 2.3.1.2432- 08, %	
Холестерин (мг)	106,3	85,1	300	28,4%	
Витамины (мг)	В2	0,7	0,5	1,2	43,5%
	В-каротин	2,2	1,7	5	34,7%
	D (мкг)	1,0	0,9	10	9,2%
Пищевые волокна (г)	5,6	5,6	15	37,3%	
Флавоноиды (мг)	0,0	0,0	150	0,0%	
Микроэлементы (мкг)	I	44,4	31,1	120	25,9%
	Se	8,7	8,7	40	21,8%
	F	68,5	68,5	1000	6,9%
	Zn	2253,7	2253,7	10000	22,5%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,5	0,5	1,9	23,9%
	Омега 6	2,4	2,4	9,3	26,0%