

Начальник Южного  
 территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора  
 по Оренбургской области  
 \_\_\_\_\_ Е.В. Дегтярева  
 \_\_\_\_\_ 2020 г.

Начальник управления образования  
 АМО Кувандыкский городской округ  
 Оренбургской области  
 \_\_\_\_\_ Д.В. Шишкин  
 \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для горячих завтраков  
 в общеобразовательных организациях Кувандыкского городского округа  
 (с 7 до 11 лет)**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества				Минер, вещества, мг				Витамины, мг		
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг, ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 ДЕНЬ</b>														
	Каша молочная пшеничная	200	12.59	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	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.45	0.45	24.9	132.5	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5.42	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4.51	2.32	2.95	0	36.4	88	3.5	50	0.1	0	0.07	26
	Чай с сахаром	200	0.88	0.2	0.5	15.01	56.85	6	0	0	0.4	0	0	0
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	200	28.5	0.8	0.8	19.6	94	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>56.14</b>	<b>13.31</b>	<b>19.6</b>	<b>96.01</b>	<b>682.89</b>	<b>324.67</b>	<b>62.55</b>	<b>293.57</b>	<b>2.64</b>	<b>0.26</b>	<b>1.16</b>	<b>121.72</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>														
	Рагу из птицы	175	17.16	15.4	19.59	18.2	308.58	31.1	65.7	337	4.03	0.21	8.97	24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.84	8.73	5.43	45	263.81	15.57	81	250.2	4.73	0.22	0	0.02
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Чай с лимоном	200	2.64	0.2	0.5	15.01	56.85	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01

	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	19.44	3	0.2	43.6	178	12	63	0	0.9	0	15	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50.32</b>	<b>31.09</b>	<b>26.78</b>	<b>158.41</b>	<b>1069.24</b>	<b>205.21</b>	<b>257.74</b>	<b>762.3</b>	<b>12.02</b>	<b>0.63</b>	<b>25.27</b>	<b>24.03</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>														
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	5.84	0.55	0.1	2.3	11.5	13.11	7.98	24.01	0.34	0.02	5.7	0
	Плов из говядины	25/200	37.71	25.5	25.2	45.1	513	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51.23</b>	<b>29.85</b>	<b>26.36</b>	<b>108.76</b>	<b>880.7</b>	<b>89.15</b>	<b>89.52</b>	<b>312.01</b>	<b>4.51</b>	<b>0.25</b>	<b>7.79</b>	<b>48</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>														
	Каша молочная овсяная «Геркулесовая»	200	4.75	8.16	9.84	35.6	264	137.34	0	0	1.66	0.2	0.5	0
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.45	0.45	24.9	132.5	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5.42	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4.51	2.32	2.95	0	36.4	88	3.5	50	0.1	0	0.07	26
	Кисель фруктово-ягодный	200	3.36	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
	Ватрушка с творогом	80	6.42	10.46	9.97	32.25	260.92	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	180	19.8	2.56	0.56	17.36	81	0.045	15	0	24	16.5	0	3.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48.5</b>	<b>27.45</b>	<b>32.57</b>	<b>140.91</b>	<b>1007.32</b>	<b>269.885</b>	<b>54.03</b>	<b>137.52</b>	<b>28</b>	<b>16.88</b>	<b>0.57</b>	<b>88.3</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>														
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	5.84	0.55	0.1	2.3	11.5	13.11	7.98	24.01	0.34	0.02	5.7	0
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	25.5	11	12.45	7.52	186.09	70	19.25	132.4	1.26	0.05	0.33	80
	Пюре из гороха с маслом	150	3.66	23.1	5.12	50.84	328.18	84.85	90	278	5.26	0.24	0	0.02
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Чай с лимоном	200	2.64	0.2	0.5	15.01	56.85	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Груша	100	12.7	1.28	0.28	11.57	54	16	0	11	2.2	0.03	10	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54.58</b>	<b>39.89</b>	<b>19.51</b>	<b>123.84</b>	<b>898.62</b>	<b>330.5</b>	<b>165.27</b>	<b>620.51</b>	<b>11.42</b>	<b>0.54</b>	<b>17.33</b>	<b>80.03</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>														
	Каша рисовая вязкая	200	7.69	6.28	11.82	37	279.4	131	8.6	159.4	0.45	0.06	1.42	0.08
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.45	0.45	24.9	132.5	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0

	Масло сливочное порциями	10	5.42	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	15	6.77	3.39	4.43	0	54.6	132	5.25	75	1.15	0	0.011	39
	Кофейный напиток с молоком	200	6.04	2.79	3.19	19.71	118.69	34	7	45	0	0.02	0	0.08
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	200	28.5	0.8	0.8	19.6	94	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58.66</b>	<b>17.01</b>	<b>29.49</b>	<b>118.01</b>	<b>883.69</b>	<b>335.5</b>	<b>56.38</b>	<b>366.92</b>	<b>3.44</b>	<b>0.26</b>	<b>1.431</b>	<b>98.16</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>														
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	5.84	0.55	0.1	2.3	11.5	13.11	24.01	7.98	0.34	0.02	5.7	0
	Жаркое по, домашнему с мясом птицы	75/200	27.14	14.27	22.16	2.65	267.93	114.2	19.5	260.5	2.94	0.1	0.25	345
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	3.44	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0
	Ватрушка с творогом	80	6.42	10.46	9.97	32.25	260.92	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>47.08</b>	<b>29.08</b>	<b>33.29</b>	<b>98.56</b>	<b>896.55</b>	<b>171.23</b>	<b>79.05</b>	<b>357.62</b>	<b>5.3</b>	<b>0.31</b>	<b>7.03</b>	<b>345</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>														
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	60	5.84	0.55	0.1	2.3	11.5	13.11	24.01	7.98	0.34	0.02	5.7	0
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	80/30	23.12	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	3.08	11.04	9.04	52.9	336.9	9.72	42.24	74.34	2.22	0.12	0	42
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	0	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Чай с лимоном	200	2.64	0.2	0.5	15.01	56.85	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	180	19.8	2.56	0.56	17.36	81	0.045	15	0	24	16.5	0	3.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>58.72</b>	<b>27.26</b>	<b>24.79</b>	<b>133.61</b>	<b>944.39</b>	<b>227.215</b>	<b>157.69</b>	<b>398.82</b>	<b>30.19</b>	<b>16.91</b>	<b>8.13</b>	<b>96.31</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>														
	Каша молочная пшеничная (ячневая)	200	5.03	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	2.12	0.45	0.45	24.9	132.5	13.02	17.53	41.58	0.8	0.08	0	0
	Масло сливочное порциями	10	5.42	0	8.2	0.1	75	1	0	2	0	0	0	59
	Сыр (порциями)	10	4.51	2.32	2.95	0	36.4	88	3.5	50	0.1	0	0.07	26
	Какао с молоком	200	6.77	3.77	3.93	25.95	153.92	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	200	28.5	0.8	0.8	19.6	94	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>52.35</b>	<b>13.58</b>	<b>22.43</b>	<b>90.25</b>	<b>650.46</b>	<b>429.17</b>	<b>60.05</b>	<b>340.07</b>	<b>1.8</b>	<b>0.22</b>	<b>2.46</b>	<b>121.73</b>

<b>10 ДЕНЬ</b>														
	Горошек (кукуруза) консервированный	30	2.5	3.01	0.2	10.6	59							
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	23.19	14.52	8.03	7.51	160.29	28.68	33.36	74.16	1.18	0.08	10.4	37.2
	Рис отварной	120	3.5	4.09	3.25	33.7	180.6	54	43.84	130.08	1.4	0.2	7.4	0.04
	Хлеб ржаной	50	2.12	3.3	0.6	16.7	129.5	11.5	16.5	43.5	1	0.08	10.4	0
	Хлеб пшеничный	50	2.12	0.46	0.46	19.9	132.5	13.04	17.54	41.6	0.8	0.08	0	0
	Чай с лимоном	200	2.64	0.2	0.5	15.01	56.85	122	14	90	0.56	0.04	1.3	0.01
	Ватрушка с творогом	80	6.42	10.46	9.97	32.25	260.92	12.98	1.5	0.44	0.04	0.02	0	0
	Груша	100	12.7	1.28	0.28	11.57	54	16	0	11	2.2	0.03	10	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>55.19</b>	<b>37.32</b>	<b>23.29</b>	<b>147.24</b>	<b>1033.66</b>	<b>258.2</b>	<b>126.74</b>	<b>390.78</b>	<b>7.18</b>	<b>0.53</b>	<b>39.5</b>	<b>37.25</b>
	<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>532.77</b>	<b>265.84</b>	<b>258.11</b>	<b>1215.6</b>	<b>8947.52</b>	<b>2640.7</b>	<b>1109</b>	<b>3980.12</b>	<b>106.5</b>	<b>36.79</b>	<b>110.67</b>	<b>1060.53</b>
	<b>ВСЕГО В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ</b>		<b>53.28</b>	<b>26.59</b>	<b>25.82</b>	<b>121.56</b>	<b>894.76</b>	<b>264.07</b>	<b>110.9</b>	<b>398.01</b>	<b>10.65</b>	<b>3.68</b>	<b>11.07</b>	<b>106.05</b>

Примечание:

- 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).
- 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.