

Согласовано

Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Чукотскому автономному округу  
по Анадырскому району

" 11 " августа 2020 г.  
Иномкулов Н.Ч.



Утверждено

Директор МБОУ "Центр образования  
села Мейныльгытыно"

" 11 " августа 2020 г.  
М.А. Фе...



Примерное 2-х недельное (десятидневное) меню  
для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет  
посещающих МБОУ "Центр образования с. Мейныльгытыно"  
на 2020-2021 учебный год

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
I день												
Завтрак												
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
2004	1	Бутерброд с сыром	30/10	3,489	7,422	8,028	114,351	0,069	0,054	0,159	122,814	0,525
				21,489	18,682	50,328	378,631	0,129	0,2	6,379	259,894	1,465
Обед												
2005	70	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0	0,78	3,48	0,12
2004	57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	300	2,46	3,72	15,09	103,8	0,09	0,06	6,9	27,33	0,81
2004	271	Кнежи рыбные	100	13,57	4,17	5,35	113,33	0,07	0,1	0,35	47,17	0,55
2008	125	Картофельное пюре с морковью	200	3,8	6,16	24,02	166,8	0,18	0,14	21	49,96	1,34
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				25,59	14,81	121,24	710,57	0,5	0,3	29,03	173,24	5,02
Итого за день				47,079	33,492	171,568	1089,201	0,629	0,5	35,409	433,134	6,485
Среднедневная сбалансированность				1,1	0,8	4						









Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>4 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
2008	189	Суп молочный пшеничный	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
				22,58	17,54	60,39	399,44	199,871	0,238	6,07	27,89	2,87
<b>Обед</b>												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,328	5,672	6,800	82,824	0,016	0,032	3,848	29,272	1,224
2004	36	Суп картофельный с бабовыми, с мясом птицы	300	6,150	6,420	19,350	159,900	0,180	0,090	6,990	6,330	2,160
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	3,480	3,960	7,100	83,650	0,052	0,043	5,990	11,040	0,498
2004	77	Рагу из овощей	200	5,140	11,920	9,160	193,420	0,135	0,101	9,365	60,683	2,095
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,020	0,020	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	128,160	0,120	0,000	0,000	13,800	1,140
				21,838	28,772	91,590	739,954	0,523	0,286	30,193	135,125	9,917
<b>Итого за день</b>				<b>44,418</b>	<b>46,312</b>	<b>151,980</b>	<b>1139,394</b>	<b>200,394</b>	<b>0,524</b>	<b>36,263</b>	<b>163,015</b>	<b>12,787</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>						





Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>6 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	120	17,04	30,36	2,88	354,24	0,12	0	0,24	107,28	2,88
2004	248	Какао с молоком	200	1,333	1,444	14,444	100	0,033	0,033	1,3	121,978	0,022
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
2008	14	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	0,006	0,076	0,56	208	0,024
				28,393	45,014	46,434	718,8	0,280	0,121	2,1	453,458	4,086
<b>Обед</b>												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	80	1,096	4,168	6,856	69,280	0,056	0,040	9,600	17,040	0,584
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	300	5,964	7,428	25,56	183,408	0,12	0,024	10,8	25,56	1,476
2004	174	Тефтели из говядины	100	15,620	13,500	6,090	211,23	0,070	0,150	1,200	13,730	2,560
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	0,12	0,04	0	9,98	1,62
2008	442	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86	0,0267	0,0133	4	14	2,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				36,1	26,996	128,806	884,878	0,513	0,267	25,600	94,110	10,180
<b>Итого за день</b>												
Среднедневная сбалансированность				1,5	1,6	4	1603,678	0,793	0,389	27,700	547,568	14,266







Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>9 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
2004	88	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2004	200,264	Чай с лимоном	200	0,044	0	13,478	52,222	0	0	2,222	2,611	0,1
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	3	3,042	9,429	78,429	-	-	0,018	-	-
				9,254	10,512	47,997	322,651	0,08	0,06	4,190	185,231	0,41
<b>Обед</b>												
2004	9	Салат из отварной моркови с чесноком	80	0,92	6,733	4,213	74,667	0,027	0,04	2,827	34,493	0,413
2004	33	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	300	4,92	8,592	25,116	174	0,132	0,084	9,84	35,628	1,284
2007	151	Голубцы ленивые	200	16,2	18,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4
2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	31,467	140,53	0,01	0,008	2	5	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14
				26,78	34,125	101,646	838,747	0,369	0,192	44,667	164,921	7,237
<b>Итого за день</b>				<b>36,034444</b>	<b>44,637</b>	<b>149,643</b>	<b>1161,398</b>	<b>0,449</b>	<b>0,252</b>	<b>48,857</b>	<b>350,152</b>	<b>7,647</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>4</b>						



Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe					
<b>10 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67					
2004	263,264	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	49,28	0	0,006	6	11,6	0,54					
2008	14	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	0,006	0,076	0,56	208	0,024					
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14					
				16,37	9,02	67,18	465,17	0,256	0,162	7,89	389,4	4,374					
<b>Обед</b>																	
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	80	0,987	6,053	4,973	81,333	0,013	0,067	5,333	24,12	0,08					
2008	95	Суп из овощей со сметаной	300/10	3,6	5,04	12,24	109,2	0,096	0,048	13,2	36	0,96					
2004	137	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52					
2004	163	Суп белый основной	60	11,202	10,398	2,202	148,002	0	0	0,078	1,278	0,042					
2004	206	Картофельное пюре	200	4,340	6,240	10,72	165,2	0,14	14,040	4,18	73,440	0,980					
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06					
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	128,16	0,12	0	0	13,8	1,14					
				36,528667	35,041	154,605	940,395	0,479	14,215	23,361	221,578	4,782					
		<b>Итого за день</b>		<b>52,898667</b>	<b>44,061</b>	<b>221,785</b>	<b>1405,565</b>	<b>0,735</b>	<b>14,377</b>	<b>31,251</b>	<b>610,978</b>	<b>9,156</b>					
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1,0</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>											

**ИТОГО:**

Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4								
<b>Итого за 10 дней</b>				<b>473,598</b>	<b>464,6447</b>	<b>1936,2232</b>	<b>12611,399</b>							
<b>В среднем за 1 день</b>				<b>47,3598</b>	<b>46,46447</b>	<b>193,62232</b>	<b>1261,1399</b>							