

Согласовано

Заместитель начальника отдела УФМС
Роспотребнадзора в ТМР (ЯМР)

Н.Ф. Рогозина

Н.Ф. Рогозина
03.03.2015г.



Утверждаю
Директор МОУ НШ п. Заволжье ЯМР
И.Г. Короткова



И.Г. Короткова
01-10/4г.

Примерное меню на 10 дней (при пребывании детей – 12ч.)
в муниципальном общеобразовательном учреждении «Начальной школе поселка Заволжье»
Ярославского муниципального района.

За основу взято: «Методика организации рационального питания в ОУ» ГОАУ ЯО Институт
развития образования, Технологическая пищевая лаборатория Департамента образования
Ярославской области 2014г., «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области
(методические рекомендации)» 2010г., «Методические рекомендации по организации питания в
общеобразовательных учреждениях» 2009г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
№22-1997г	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1
№31-	Каша манная молочная жидкая с	195/5	5,1	6,5	22,7	169	1,4

№96-2010г	маслом сливочным	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3
-	Чай с сахаром, молоком	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за завтрак			14	12,9	56,4	402	2,8
Обед							
№6-2010г	Борщ с капустой свежей, сметаной	250*	3,2	3,9	9,5	97	9,6
№55-2010г	Гуляш из говядины	80	11,68	8,38	10,62	175	0,56
№75-2010г	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	-
№94-2010г	Напиток фруктовый с витамином С	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	61	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за обед			25,08	17,3	100,02	686	12,46
Полдник							
-	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6
-	Кондитерское изделие бескремовое промышленного производства	30	1,9	0,6	22,7	104	
Итого за полдник			2,8	0,8	41	187	3,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
№83-2010 г.	Рагу овощное	200	3,6	9,6	19,6	182	16,8
№96-2010г	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
-	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,8
Итого за уплотненный полдник			7,4	10,3	69,8	407	27,6
Всего за день			77	41	267	1682	46,46

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

Завтрак 1										
№22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	1,4		
№38-2010г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	195/5	6,4	7,4	32,9	224				
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142		2		
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71		0		
Итого за завтрак 1			13,1	19,3	70,8	512		3,4		
Обед										
№8 2010г	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, с мясом	250*	3,7	5,8	19,4	130		7,2		
№51-2010г	Котлета рыбная	70	10,2	3,8	12,7	125		0,3		
№80-2010г	Овощное пюре	150	2,8	6,0	11,3	111		21,3		
						71				
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,3	0,2	14,8	113		0,7		
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,9	-	27	70		0		
№702-1997 г.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	620		29,		
-			22,5	16,3	98,6			29,		
Итого за обед										
Полдник	Кисло-молочный напиток	180	5,1	4,7	9,0	103		2,		
№103-2010г			5,1	4,7	9	103		2,		
Итого за полдник										

Уплотненный полдник с включением блюд ужина										
№46-2010	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	32,7	21,1	39,5	498				0,9
№94-2010г.	Кисель из концентрата	180			12,4	47				0,2
Итого за уплотненный полдник			32,7	21,1	51,9	545				1,1
Всего за день			73,4	61,4	230,3	1780				36,5

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

Завтрак I										
№22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75				-
№35-2010г	Каша молочная пшеничная жидкая	200**	5,4	3	22,6	138				1,4
№98-2010г	Какао с молоком	180	4,9	4	21,2	142				2,0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71				0
Итого за завтрак I			12,7	15,5	58,7	426				3,4
Обед										
№12,17-2010г	Суп из овощей со сметаной, мясом.	250*	7,1	6,4	11,5	125				9,8
№72-2010г	Тефтели из птицы с соусом	70/50	9,94	12,2	15,7	228				1,9
№73-2010г	Рис отварной	150	2,81	4,31	29,06	195				-
№91-2010 г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117				0,5
-	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	47				0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70				0

Итого за обед			24,25	23,61	107,86	782	12,2
Полдник							
№ 02-210 г.	Молоко кипяченое	180	5,1	4,7	9	103	2,5
	Кондитерское изделие бескремовое промышленного производства	30	1,9	0,6	22,7	104	
Итого за полдник			7,0	5,3	31,7	207	2,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
№ 25-2010 г.	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	4,6	11,2	26,8	238	13,8
№ 96-2010 г.	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за уплотненный полдник			6,9	11,4	56	367	13,8
Всего за день			51	56	254	1782	31,9

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 3 – 7 лет

Завтрак							
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
№ 34-2010 г.	Каша молочная жидкая из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200**	5,5	5,9	21	173	1,4
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23	142	2
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за завтрак			12,2	17,8	58,9	461	3,4
Обед							
№ 9,18-2010 г.	Суп с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	250*	6,1	5,4	39,3	204	0,9
№59 - 2010	Котлета мясная	70	9,8	9,2	11,6	171	

№ 91-2010 г.	Капуста тушеная	150	3,0	4,0	8,3	105	25,6
-	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за обед			24,1	19,3	115,8	738	26,1
Полдник							

№ 102-210 г.	Молоко кипяченое	180	5,1	4,7	9	103	2,5
-	Гренки из пшеничного йодированного хлеба	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за полдник			7,4	5,1	23,8	174	2,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							

№ 267-1994 г.	Пудинг рисовый с джемом	170/30	7,1	4,2	64	321	1,5
№93-2010г	Кисель из концентрата с витамином С	180	-	-	12,4	47	0,2
-	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,8
Итого за уплотненный полдник			8,6	4,7	97,4	464	12,5
Всего за день			52,3	46,9	295,9	1837	44,5

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 3 – 7 лет

Завтрак							
№22-	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1