



Утверждаю
 Директор МБОУ «Ведерниковская ООШ»
 Антоненко Т.А.
 Приказ №78 от 21.08.2020г.

**Примерное меню рационов питания для детей 1 уровня обучения
 МБОУ «Ведерниковская ООШ»
 На 2020-2021 учебный год
 приложения №4 к СанПиН 2.4.4.2599-10**

Составлено на основании
 «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»
 под редакцией А.Н. Здобнов, В.А. Цыганенко

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День N 1						
Завтрак:						
№619	Тефтели	60	8,08	14,17	6,39	192,31
Таб.8	Каша пшеничная	210	5,83	7,9	31,43	228,1
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
№943	Чай	200	-	-	14,97	56,85
	ИТОГО:	-	18,21	26,02	79,64	641,76
День N 2						
Завтрак:						
№591	Гуляш с соусом	50\75	15,31	17,68	4,61	239,08
Таб.8	Каша рисовая	210	3,19	7,69	31,83	212,62
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
№958	Кофейный напиток	200	2,43	1,79	27,77	132,48
	ИТОГО:	-	24,73	27,61	87,56	700,18
День N 3						
Завтрак:						
№637	Куры отварные	107	24,41	27,67	1,06	362,75
Таб.8	Каша ячневая	210	3,77	3,84	33,43	209,96
№868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	33,36	131,8
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
	ИТОГО:	-	32,58	31,96	91,2	820,51

Входящий № 4477
 20.08.2020
 Проектный отдел
 Управления Роспотребнадзора
 по Республике Крым в Симферополе
 Водопольное отделение
 Методический кабинет

	<i>День N 4</i>					
	Завтрак:					
№588	Мясо духовое	298	19,13	23,52	32,54	423,32
	Зеленый горошек	63,4	1,92	0,12	3,96	24,0
	Чай	200	-	-	14,97	56,85
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
	ИТОГО:	-	24,85	24,09	74,82	620,17
	<i>День N 5</i>					
	Завтрак:					
№488	Рыба припущенная	75	30,52	8,08	5,51	196,9
№299	Картофельное пюре	260	5,64	9,37	38,6	268,14
	Зеленый горошек	63,4	1,92	0,12	3,96	24,0
	Чай	200	-	-	14,97	56,85
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
	ИТОГО:	-	41,88	18,02	103,96	661,89
	<i>День N 6</i>					
	Завтрак:					
№608	Котлета	100	16,6	18,96	10,64	322,06
Таб.8	Каша гречневая с маслом	200/10	10,59	10,0	56,09	322,97
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
№959	Какао	200	3,78	3,65	25,79	148,6
	ИТОГО:	-	35,27	36,56	119,37	958,13
	<i>День N 7</i>					
	Завтрак:					
№586	Мясо тушеное с соусом	50\75	15,96	18,33	4,86	248,17
Таб.8	Каша пшеничная	210	5,83	7,9	31,43	228,1
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
№868	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	33,36	131,8
	ИТОГО:	-	26,19	26,68	93,0	724,07
	<i>День №8</i>					
	Завтрак:					
Таб.8	Каша манная с маслом и сахаром	200/10/20	7,41	10,84	54,76	344,6
Стр.6	Хлеб пшеничный + масло +	50/20/30	10,86	23,65	23,61	355,7

	сыр					
№966	Чай	200	5,6	5,0	8,4	102
стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
	ИТОГО:	-	27,67	35,34	110,12	918,3
	<i>День N 9</i>					
	Завтрак:					
№536	Сосиска отварная	64	11,0	23,9	1,6	266
№413	Макароны отварные	210	7,36	8,03	48,93	302
Стр.6	Хлеб пшеничный + масло + сыр	50/20/30	7,6	0,9	46,7	231
№966	Чай	200	5,6	5,0	8,4	102
Стр.6	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,35	116
	ИТОГО:	-	35,36	38,28	128,98	1017,0
	<i>День N10</i>					
	Завтрак:					
463	Сырники из творога со сметаной и сахаром	150\20\10	30.3	9,33	27.2	318.8
959	Какао	200	3,78	3,65	25,79	148,6
	ИТОГО:		34,08	12,98	52,99	467,4