

Кардашовой О.Т.
14.12.20

(Handwritten signature)



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ
ОБЛАСТИ**

Калинина ул., 19
г. Биробиджан, 679016
тел./факс: (42622) 2-17-70
E-mail: komobr@eao.ru

ОКПО 00090003, ОГРН 1057900040472
ИНН 7901525729, КПП 790101001

от 10.12.2020 № 04-5914
На № _____ от _____

Главам муниципальных образований
Еврейской автономной области

*Образование
Муниципальный район
Администрация
14.12.2020*

Уважаемые руководители!

Комитет образования Еврейской автономной области направляет Вам для учета в работе приказ комитета от 09.12.2020 № 511 «Об утверждении примерного 12-дневного меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области.

Приложение: на 9 л. в 1 экз.

Исполняющий обязанности
председателя комитета

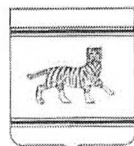
(Handwritten signature)

М.Б. Калманов

Карачун М.Л.
(42622) 2-29-42

3103
14.12.20

Муниципальное образование
"Ленский муниципальный район"
Администрация
11 12 2020
6560



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИКАЗ

09.12.2020

№ 511

г. Биробиджан

Об утверждении примерного 12-дневного меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г., на основании распоряжения правительства Еврейской автономной области от 06.08.2020 № 351-рп «Об утверждении Перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях Еврейской автономной области» приказываю:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 12-дневное меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области (далее – 12-дневное меню).

2. Рекомендовать главам муниципальных образований Еврейской автономной области направить в муниципальные общеобразовательные учреждения 12-дневное меню для использования в работе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставить за собой.

Исполняющий обязанности
председателя комитета

М.Б. Калманов

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
539	Каша гречневая молочная	150	3,38	3,26	24,4	140,46	0,09	0	0	0,1	17,9	73,54	107,9	1,1
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,04	16,25	50,39	383,97	0,117	0,11	0,1	0,7	164,65	84,51	238,2	2,75

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
588	Омлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
424	Зеленый горошек отварной (консерв.)	40	1,28	0,08	16,4	71,44	0,05	4	0	0	8	8	24,8	0,32
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,13	19,84	57,63	485,6	0,1	5,8	0,15	1,17	235,4	78,64	406,8	2

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
103	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	14	42	0,6
841	Котлета мясная (говядина)	80	11,36	9,12	5,25	148,52	0,03	0	0	0,56	21	26	146	1,1
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,4	22,58	40,26	433,86	0,23	27,8	0,1	1,38	98,65	53,39	327	4,18

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
499	Запеканка творожно-морковная	180	9	3,86	36,5	216,74	0,01	4,4	0	0,3	76	4,2	118	0,9
1044	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,006	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,92	15,82	72,25	487,06	0,076	5	0,074	0,874	263,62	7,36	257,3	2,19

ДЕНЬ 5

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
570	Макаронные изделия с сыром	180	10,6	5,98	34	232,22	0,01	0	0,3	0,99	230,9	0,86	171,6	0,06
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	0,09	0	0	2,52	1,26	1,62	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,45	6,94	86,29	461,42	0,73	24,09	0,3	3,14	253,07	15,26	238,2	2,9

ДЕНЬ 6

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
364	Суп молочный с крупой	200	4,4	3,76	15,84	114,8	0,06	0,64	0,02	0,2	118,4	18,4	154,6	0,4
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,02	14,94	50,75	373,54	0,12	1,24	0,09	0,768	301,82	20,66	287	1,66

ДЕНЬ 7

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
905	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	80/25	14,8	5,76	5,44	132,80	0,04	1,17	0,06	0,73	50	30	164,5	1,12
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			23,52	23,55	51,88	513,55	0,217	16,88	0,2	1,53	236,75	48,72	378,8	3,77

ДЕНЬ 8

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
551	Запеканка рисовая с творогом	200	11,2	4,2	50	282,6	0,06	0	0,04	3	74	40	186	1
1044	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,06	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,12	16,16	85,75	552,92	0,18	0,6	0,114	3,574	261,62	43,16	325,3	2,29

ДЕНЬ 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
539	Каша овсяная молочная	150	3,62	6	22,2	157,28	0,09	0	0	1,2	34,5	43,5	126	1,2
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			5,8	14,56	48,19	347	0,11	0	0,06	1,72	49,15	49,14	181	2,68

ДЕНЬ 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
619	Пудинг творожный с изюмом	180	23,34	3,18	49,2	318,78	0,11	0,36	0,11	1,44	234	39,6	338,4	1,6
1090	Соус клюквенный	15	0	0	1,89	7,56	0	1,14	0	0	0,3	0	0,3	0,02
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,39	6,14	116,38	630,34	0,85	27,9	0,19	3,79	295	57,34	446,7	3,63

ДЕНЬ 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0	0,7	14	20	26	0,9
588	Смлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,75	17,96	18,1	305,04	0,09	28,4	0,07	1,87	212,35	88,04	371	3,38

ДЕНЬ 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
848	Тефтеля (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	158,6	0,32
445	Рагу из овощей	150	3,05	6,48	20,6	152,92	0,07	41	0	1,6	136,4	29,22	141,8	0,19
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,82	23,02	49,58	460,78	0,12	43,4	0,06	2,68	168,65	34,93	355,4	1,99

Среднедневная энергетич. ценность при 2-х разовом питании за 12 дней:

15,53 16,48 60,62 452,92 0,25 15,10 0,13 1,93 211,73 48,43 317,7 2,79

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
завтрак в среднем за 12 дней	15,53	16,48	60,62	452,92

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с нормативными документами:

- 1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций";
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед).
- 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцева -2-изд., 2000. -968с.

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
616	Суп крестьянский с ирпурой	200	1,84	4,23	13	97,43	0,03	1,6	0	0,64	45,6	34,2	160	0,08
736	Бефстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
440	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	13	121,44	0,05	25,6	0	1,5	87	33,2	60	1,2
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	0	0	0,64	10,7	2,64	51,4	0,8
			21,06	24,92	80,71	631,36	0,162	32,16	0,02	3,71	235,89	103,2	457,1	3,71

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
36	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,012	4,2	0	0,18	87,3	2,2	22,2	0,04
284	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,97	0,08	1,8	0	0,8	78	25	185	0,09
309	Фрикадельки рыбные	80	8,8	4,4	5,15	95,4	0	0,22	0,02	0,21	147	1,09	135,5	0,08
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			18,45	19,95	59,01	489,39	0,282	24,02	0,06	2,03	367,95	43,68	486,1	2,81

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
157	Салат с сыром	60	8,68	15,48	7,46	203,88	0,35	0,25	0,75	1,56	289,4	46,81	198,4	0,48
347	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	25,14	136,88	0,06	0,21	0,24	0,45	48,9	4,21	82,1	0,86
537	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0	0,2	0,55	12,98	67,5	208,5	0,95
850	Оладьи из печени	80	14,02	11,32	9,34	195,32	0,22	6,5	0,03	0,15	34,08	15,84	220,2	1,14
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			36,39	35,77	122,77	958,57	0,87	8,76	1,22	3,55	437,16	139,4	789,8	4,91

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
139	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	0,82	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
266	Борщ с картофелем и фасолью (с мясом)	250	6,76	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	63,48	6,12	129	0,42
893	Плов из птицы	200	9,8	15,01	25,69	277,05	0,06	1,01	0,05	0,97	192,5	13	198,4	0,05
1233	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21	30,13	102,2	763,97	0,172	5,54	0,31	2,56	292,08	25,93	412,1	1,87

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	8,4	14,44	0,36
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,12	1,23	0,2	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
669	Котлета рыбная	80	10,64	5,76	9,67	133,08	0	0,22	0,05	0,24	147	1,09	135,5	0,08
944	Картофель отварной	150	2,85	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухих (изюм (С-витами.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21,44	15,22	91,52	588,82	0,342	21,85	0,29	2,24	288,12	56,42	407	3,4

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
132	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
307	Суп картофельный с макар., изд.(с мясом)	200/10	5,12	7,83	25,87	194,43	0,05	0,83	0	0,4	47,72	37,66	128,5	0,88
634	Рыба припущенная в молоке	80	12,96	0,88	1,13	64,28	0,08	0	0,02	0,24	37,6	3,44	144	0,72
934	Рис отварной	150	3,6	5,25	35,26	202,69	0,03	0	0	1,5	15	1,64	76,5	0,99
1235	Напиток из плодов шиповника (суши)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			26,42	17,62	109,89	703,82	0,31	33,93	0,02	3,7	155,62	58,98	420,4	4,71

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
261	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4	17,31	114,24	0,07	1,2	0,01	0,85	69	25	196	1
848	Тефтели мясные (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	117,6	0,07	85,8	0,32
565	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	32,45	192,56	0,02	0	0,06	0,9	10,5	9	37	0,9
1310	Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витами.))	200	0,14	0,04	27,5	110,92	0,02	26	0	0,4	18	2,4	18	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			20,48	17,12	101,98	643,92	0,2	32	0,07	3,41	239,6	47,51	413,4	3,98

ДЕНЬ 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
287	Суп с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92	0,1	0,91	0,02	0,04	45,3	18,8	176,5	0,03
906	Котлета рубленая (птица), запеченная с соусом молочным	80	15,18	14,82	13,8	249,3	0,06	1,16	0,02	1,44	165,6	30	56,26	1,12
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухих (изюм [С-витами.])	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,62	30,51	95,97	768,95	0,382	19,99	0,08	3,23	323,79	72,39	409,9	4,43

ДЕНЬ 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
105	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	35,4	0,01	3,3	0	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
300	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	97,94	0,11	0,68	0	0,4	45,7	28,5	69,5	0,07
820	Жаркое по-домашнему	200	10,71	14,67	22,2	263,67	0,16	9,2	0	0,6	282	44	188	0,16
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витами.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,47	24,17	78,1	595,81	0,34	14,98	0	3,1	393,3	85,34	354,9	2,07

ДЕНЬ 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	0,73	0,01	0,38	20,4	12,45	35,2	0,68
297	Рассольник ленинградский	200	2	2	21,2	110,8	0,08	1,2	0,08	0,06	45	33	154,4	0,06
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	16,23	10,01	17,64	225,57	0,14	6,28	0,01	0,8	268,48	13,1	283,1	0,01
1120	Кисель из ягод (быстрозамороженных или свежих, [С-витами.])	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный		1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			22,69	16,28	90,13	597,8	0,3	10,01	0,1	2,08	356,58	63,19	530,1	1,75

ДЕНЬ 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
261	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4,85	17,31	121,89	0,07	1,2	0,01	0,85	69	25	196	1
827	Азу (с мясом птицы)	150/50	7,06	14,61	20,4	241,33	0,14	7,6	0	0,03	284	44	178	0,14
1204	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,49	20,04	59,51	472,36	0,27	13,4	0,01	1,58	382,45	84,44	458,6	3,1

ДЕНЬ 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
95	Салат яичный	60	4,43	8,84	5,89	120,84	0,027	1,6	0,08	1,7	84,31	7,32	41,84	0,98
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,01	1,23	0,02	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
736	Бифстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1235	Напиток из плодов шиповника (суши)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	0,04	2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,06	28,48	88,22	717,44	0,337	46,07	0,16	4,26	214,93	71,89	415,7	3,48

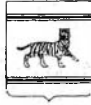
Среднедневная энергетическая ценность при 2-х разовом питании за 12 дней:

22,71 23,35 90,00 661,02 0,33 21,89 0,20 2,95 307,29 70,98 462,9 3,35

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
обед в среднем за 12 дней	22,71	23,35	90,00	661,02

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с нормативными документами:

- 1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций";
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед);
- 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В. Румянцева -2-изд., 2000. - 968с.



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ
ЕВРЕЙСКОЙ АВТОНОМНОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИКАЗ

09.12.2020

№ 511

г. Биробиджан

Об утверждении примерного 10-дневного меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области

В целях реализации Послания Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному собранию Российской Федерации от 15 января 2020 г., на основании распоряжения правительства Еврейской автономной области от 06.08.2020 № 351-рп «Об утверждении Перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях Еврейской автономной области» приказываю:

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях, расположенных на территории Еврейской автономной области (далее – 10-дневное меню).
2. Рекомендовать главам муниципальных образований Еврейской автономной области направить в муниципальные общеобразовательные учреждения 10-дневное меню для использования в работе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставить за собой.

Исполняющий обязанности
председателя комитета

М.Б. Катманов

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
539	Каша гречневая молочная	150	3,38	3,26	24,4	140,46	0,09	0	0	0,1	17,9	73,54	107,9	1,1
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,04	16,25	50,39	383,97	0,117	0,11	0,1	0,7	164,65	84,51	238,2	2,75

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
588	Омлет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
424	Зеленый горошек отварной (консерв.)	40	1,28	0,08	16,4	71,44	0,05	4	0	0	8	8	24,8	0,32
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			19,13	19,84	57,63	485,6	0,1	5,8	0,15	1,17	235,4	78,64	406,8	2

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
103	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10	0	0,1	23	14	42	0,6
841	Котлета мясная (говядина)	80	11,36	9,12	5,25	148,52	0,03	0	0	0,56	21	26	146	1,1
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,4	22,58	40,26	433,86	0,23	27,8	0,1	1,38	98,65	53,39	327	4,18

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
499	Запеканка творожно-морковная	180	9	3,86	36,5	216,74	0,01	4,4	0	0,3	76	4,2	118	0,9
1044	Салат сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,006	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,62	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,92	15,82	72,25	487,06	0,076	5	0,074	0,874	263,62	7,36	257,3	2,19

ДЕНЬ 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
570	Макаронные изделия с сыром	180	10,6	5,98	34	232,22	0,01	0	0,3	0,99	230,9	0,86	171,6	0,06
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	0,09	0	0	2,52	1,26	1,62	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,45	6,94	86,29	461,42	0,73	24,09	0,3	3,14	253,07	15,26	238,2	2,9

ДЕНЬ 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
364	Суп молочный с крупой	200	4,4	3,76	15,84	114,8	0,06	0,64	0,02	0,2	118,4	18,4	154,6	0,4
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			9,02	14,94	50,75	373,54	0,12	1,24	0,09	0,768	301,82	20,66	287	1,66

ДЕНЬ 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
905	Биточки рубленые из птицы паровые с соусом сметанным	80/25	14,8	5,76	5,44	132,80	0,04	1,17	0,06	0,73	50	30	164,5	1,12
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
28	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,79	0,007	0,11	0,04	0,08	132,1	5,33	75,3	0,17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			23,52	23,55	51,88	513,55	0,217	16,88	0,2	1,53	236,75	48,72	378,8	3,77

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
551	Запеканка рисовая с творогом	200	11,2	4,2	50	282,6	0,06	0	0,04	3	74	40	186	1
1044	Соус сметанный	15	0,3	0,78	0,84	11,58	0,06	0	0,004	0,006	4,2	0,9	6,9	0,03
1222	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82	0,04	0,6	0,01	0,048	173,72	1,02	85,4	0,58
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,12	16,16	85,75	552,92	0,18	0,6	0,114	3,574	261,62	43,16	325,3	2,29

ДЕНЬ 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
539	Наша овсяная молочная	150	3,62	6	22,2	157,28	0,09	0	0	1,2	34,5	43,5	126	1,2
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			5,8	14,56	48,19	347	0,11	0	0,06	1,72	49,15	49,14	181	2,68

ДЕНЬ 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
619	Пудинг творожный с изюмом	180	23,34	3,18	49,2	318,78	0,11	0,36	0,11	1,44	234	39,6	338,4	1,6
1090	Соус клюквенный	15	0	0	1,89	7,56	0	1,14	0	0	0,3	0	0,3	0,02
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,7	24	0	1,73	6	7,5	12	1,13
1221	Кофейный напиток	200	1,4	2	27	131,6	0,02	0,6	0,08	0	34	7	45	0
1203	Джем (повидло)	18	0,07	0	11,7	47,08	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,39	6,14	116,38	630,34	0,85	27,9	0,19	3,79	295	57,34	446,7	3,63

ДЕНЬ 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25	0	0,7	14	20	26	0,9
588	Смет натуральный, запеченный	140	14,47	9,2	2,24	149,64	0,01	1,2	0,01	0,65	183,7	62,4	290	1
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1204	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			17,75	17,96	18,1	305,04	0,09	28,4	0,07	1,87	212,35	88,04	371	3,38

ДЕНЬ 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
848	Тефтеля (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	17,6	0,07	158,6	0,32
445	Рагу из овощей	150	3,05	6,48	20,6	152,92	0,07	41	0	1,6	136,4	29,22	141,8	0,19
27	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	0	0	0,06	0,1	1	0	2	0
1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,82	23,02	49,58	460,78	0,12	43,4	0,06	2,68	168,65	34,93	355,4	1,99

Среднедневная
энергетич. ценность при 2-х
разовом питании за 12
дней:

15,53 16,48 60,62 452,92 0,25 15,10 0,13 1,93 211,73 48,43 317,7 2,79

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
завтрак в среднем за 12 дней	15,53	16,48	60,62	452,92

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с нормативными документами:

- 1) МР 2.4.01.79-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций";
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6. 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед);
- 3) МР 2.4.5 0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев -2-изд. #2000. - 968с.;

ДЕНЬ 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
316	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	4,23	13	97,43	0,03	1,6	0	0,64	45,6	34,2	160	0,08
736	Бефстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
440	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	13	121,44	0,05	25,6	0	1,5	87	33,2	60	1,2
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6	0,04	0	0	0,64	10,7	2,64	51,4	0,8
			21,06	24,92	80,71	631,36	0,162	32,16	0,02	3,71	235,89	103,2	457,1	3,71

ДЕНЬ 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
36	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,012	4,2	0	0,18	87,3	2,2	22,2	0,04
284	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,97	0,08	1,8	0	0,8	78	25	185	0,09
309	Фрикадельки рыбные	80	8,8	4,4	5,15	95,4	0	0,22	0,02	0,21	147	1,09	135,5	0,08
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1204	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			18,45	19,95	59,01	489,39	0,282	24,02	0,06	2,03	367,95	43,08	486,1	2,81

ДЕНЬ 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
157	Салат с сыром	60	8,68	15,48	7,46	203,88	0,35	0,25	0,75	1,56	289,4	46,81	198,4	0,48
347	Суп-лапша домашняя (с курицей)	250/20	2,69	2,84	25,14	136,88	0,06	0,21	0,24	0,45	48,9	4,21	82,1	0,86
537	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	223,69	0,18	0	0,2	0,55	12,98	67,5	208,5	0,95
850	Оладьи из печени	80	14,02	11,32	9,34	195,32	0,22	6,5	0,03	0,15	34,08	15,84	220,2	1,14
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			36,39	35,77	122,77	958,57	0,87	8,76	1,22	3,55	437,16	139,4	789,8	4,91

ДЕНЬ 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
139	Салат из моркови (с растительным маслом)	60	0,74	3,66	3,93	51,62	0,012	0,82	0,26	0,71	15,4	2,17	31,3	0,4
266	Борщ с картофелем и фасолью (с мясом)	250	6,76	10,94	27,55	235,7	0,06	1,31	0	0,04	63,48	6,12	129	0,42
893	Плов из птицы	200	9,8	15,01	25,69	277,05	0,06	1,01	0,05	0,97	192,5	13	198,4	0,05
1233	Напиток клюквенный	200	0,2	0	24,8	100	0	2,4	0	0,2	10	2	2	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21	30,13	102,2	763,97	0,172	5,54	0,31	2,56	292,08	25,93	412,1	1,87

ДЕНЬ 5

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
103	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,012	3	0	0,06	13,8	8,4	14,44	0,36
103	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,12	1,23	0,2	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
669	Котлета рыбная	80	10,64	5,76	9,67	133,08	0	0,22	0,05	0,24	147	1,09	135,5	0,08
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухих (изюм (С-витами.))	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			21,44	15,22	91,52	588,82	0,342	21,85	0,29	2,24	288,12	56,42	407	3,4

ДЕНЬ 6

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
132	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	3,6	44,22	0,01	8,1	0	0,12	30,6	9,6	18	0,72
307	Суп картофельный с макар., изд(с мясом)	200/10	5,12	7,83	25,87	194,43	0,05	0,83	0	0,4	47,72	37,66	128,5	0,88
634	Рыба припущенная в молоке	80	12,96	0,88	1,13	64,28	0,08	0	0,02	0,24	37,6	3,44	144	0,72
934	Рис отварной	150	3,6	5,25	35,26	202,69	0,03	0	0	1,5	15	1,64	76,5	0,99
1235	Напиток из плодов шиповника (суши)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	4	2	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			26,42	17,62	109,89	703,82	0,31	33,93	0,02	3,7	155,62	58,98	420,4	4,71

ДЕНЬ 7

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
261	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4	17,31	114,24	0,07	1,2	0,01	0,85	69	25	196	1
848	Тефтели мясные (говядина)	80	8,59	7,98	2,99	118,14	0,03	2,4	0	0,56	117,6	0,07	85,8	0,32
565	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	32,45	192,56	0,02	0	0,66	0,9	10,5	9	37	0,9
1110	Компот из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витами.))	200	0,14	0,04	27,5	110,92	0,02	26	0	0,4	18	2,4	18	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			20,48	17,12	101,98	643,92	0,2	32	0,07	3,41	239,6	47,51	413,4	3,98

ДЕНЬ 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37	0,012	0,52	0	0,71	21,09	10,8	12,54	0,8
287	Суп с рыбными консервами	200/20	4,89	6,72	9,47	117,92	0,1	0,91	0,02	0,04	45,3	18,8	176,5	0,03
906	Котлета рубленая (птица), запеченная с соусом молочным	80	15,18	14,82	13,8	249,3	0,06	1,16	0,02	1,44	165,6	30	56,26	1,12
946	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,24	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1119	Компот из плодов сухофруктов (С-витам.)	200	0,13	0	27	108,52	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,62	30,51	95,97	768,95	0,382	19,99	0,08	3,23	323,79	72,39	409,9	4,43

ДЕНЬ 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
105	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	35,4	0,01	3,3	0	1,26	13,8	7,8	16,8	0,36
300	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	97,94	0,11	0,68	0	0,4	45,7	28,5	69,5	0,07
820	Жаркое по-домашнему	200	10,71	14,67	22,2	263,67	0,16	9,2	0	0,6	282	44	188	0,16
1113	Компот из смеси сухофруктов (С-витам.)	200	0,04	0	24,76	99,2	0,02	1,8	0	0,2	41,1	2,4	29,2	0,68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			16,47	24,17	78,1	595,81	0,34	14,98	0	3,1	393,3	85,34	354,9	2,07

ДЕНЬ 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91	0,04	0,73	0,01	0,38	20,4	12,45	35,2	0,68
297	Рассолник левоградский	200	2	2	21,2	110,8	0,08	1,2	0,08	0,06	45	33	154,4	0,06
640	Рыба, тушеная в томате с овощами	180	16,23	10,01	17,64	225,57	0,14	6,28	0,01	0,8	268,48	13,1	283,1	0,01
1120	Квиоэль из ягод (быстрозамороженных или свежих, (С-витам.))	200	0,14	0,04	26	104,92	0	1,8	0	0,2	12	2	6	0,2
	Хлеб пшеничный		1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной		1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			22,69	16,28	90,13	597,8	0,3	10,01	0,1	2,08	356,58	63,19	530,1	1,75

ДЕНЬ 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	2,4	0	0,06	13,8	8,4	25,2	0,36
261	Борщ со сметаной	250/10	2,25	4,85	17,31	121,89	0,07	1,2	0,01	0,85	69	25	196	1
827	Азу (с мясом птицы)	150/50	7,06	14,61	20,4	241,33	0,14	7,6	0	0,03	284	44	178	0,14
1204	Чай с лимоном	200	0,2	0	0,07	1,08	0	2,2	0	0	4,95	4,4	8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			13,49	20,04	59,51	472,36	0,27	13,4	0,01	1,58	382,45	84,44	458,6	3,1

ДЕНЬ 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
95	Салат яичный	60	4,43	8,84	5,89	120,84	0,027	1,6	0,08	1,7	84,31	7,32	41,84	0,98
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	10,59	98,72	0,01	1,23	0,02	0,9	35,52	34,14	92,46	0,48
736	Бифстроганов	40/40	12,04	10,04	4,7	157,32	0,01	2,64	0,02	0,02	30,4	20	144	0,15
944	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,36	0,15	15,6	0,04	0,2	40	7,75	84	1
1235	Напиток из плодов шиповника (суши)	200	0,4	0,2	23,8	98,6	0,1	25	0	0,8	14	0,04	2	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,34	40,88	0,02	0	0	0,22	2	1,4	6,4	0,12
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,89	58,72	0,02	0	0	0,42	8,7	1,24	45	0,68
			27,06	28,48	88,22	717,44	0,337	46,07	0,16	4,26	214,93	71,89	415,7	3,48

Среднедневная энергетическая ценность при 2-х разовом питании за 12 дней:

22,71 23,35 90,00 661,02 0,33 21,89 0,20 2,95 307,29 70,98 462,9 3,35

	Б	Ж	У	ЭЦ(ккал)
обед в среднем за 12 дней	22,71	23,35	90,00	661,02

Примечание: примерное меню разработано в соответствии с нормативными документами:

- 1) МР 2.4.0179-20 от 18.05.2020г. "Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций";
- 2) СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: 2-х разовое горячее питание(завтрак и обед);
- 3) МР 2.4.5.0131-18 от 10.08.2018г. "Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания";
- 4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания / Сост. А.В.Румянцев.-2-изд., 2000. - 968с.

