

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Вослебовская СОШ»  
Скопинского муниципального района  
Рязанской области



С.Н.Новикова

---

Приказ №123 от 31.08.2023 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для обеспечения питанием обучающихся группы продленного дня  
в МБОУ «Вослебовская средняя общеобразовательная школа»  
Скопинского муниципального района Рязанской области**

**Возрастная категория 7-11 лет**

День: первый      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
4	Каша молочная овсяная	150	9	12,5	32,7	280	0,04	17,6	0,06	0,06	226	258	63,7	1,3
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
692	Кофейный напиток на молоке	200	0	0	9,98	37,9	0	0	0	0	16,3	0	3,6	0,04
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>12,8</b>	<b>12,9</b>	<b>67,28</b>	<b>443,5</b>	<b>0,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,61</b>	<b>252,3</b>	<b>290,5</b>	<b>74,3</b>	<b>1,89</b>

День: второй      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
438	Омлет натуральный	150	8,72	10,63	3,4	144,5	0,05	0,3	0	0	55,2	0	0	1,4
685	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>12,56</b>	<b>11,03</b>	<b>43,05</b>	<b>323,83</b>	<b>0,11</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,55</b>	<b>65,65</b>	<b>32,5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>

День: **третий**      Неделя: **первая**      Сезон: **осенне-зимний**      Возрастная категория: **7-10 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
66	Каша молочная гречневая	150	10,4	10,5	39,2	294,3	0,42	15,2	0,02	0,06	189	140	93	3,14
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>14,23</b>	<b>10,9</b>	<b>91,4</b>	<b>522,2</b>	<b>0,48</b>	<b>15,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,61</b>	<b>199</b>	<b>172,5</b>	<b>100</b>	<b>3,69</b>

День: **четвертый**      Неделя: **первая**      Сезон: **осенне-зимний**      Возрастная категория: **7-10 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
297	Каша молочная «Дружба»	150	9	12,5	32,7	280	0,04	17,6	0,06	0,06	226	258	63,7	1,3
399	Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	0	2,6	0	0,2	20	20	12	1,2
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>13,4</b>	<b>12,9</b>	<b>81,9</b>	<b>501,5</b>	<b>0,1</b>	<b>20,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,81</b>	<b>256</b>	<b>310,5</b>	<b>82,7</b>	<b>3,05</b>

День: пятый      Неделя: первая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
4	Каша молочная пшениая	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
693	Какао с молоком	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>12,07</b>	<b>12,25</b>	<b>74,6</b>	<b>460,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,7</b>	<b>67</b>	<b>0,78</b>	<b>198,87</b>	<b>259,54</b>	<b>66,61</b>	<b>2,32</b>

День: шестой      Неделя: вторая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
4	Каша молочная рисовая	150	3,67	5,16	27,64	172,64	0,04	0,30	31,88	0,17	77,71	99,34	22,05	0,32
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>7,82</b>	<b>5,62</b>	<b>75,03</b>	<b>383,98</b>	<b>0,11</b>	<b>0,66</b>	<b>31,88</b>	<b>0,92</b>	<b>101,63</b>	<b>145,73</b>	<b>37,09</b>	<b>1,38</b>

День: седьмой	Неделя: вторая	Сезон: осенне-зимний	Возрастная категория: 7-10 лет
---------------	----------------	----------------------	--------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
4	Каша манная молочная	150	3,34	6,57	21,10	157,74	0,04	0,24	43,20	0,35	64,50	63,84	10,38	0,24
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
377	Чай с лимоном	200	0,175	0,015	20,49	86,88	0,006	6	0	0,03	6,6	3,3	1,8	0,10
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>7,315</b>	<b>6,985</b>	<b>66,19</b>	<b>362,12</b>	<b>0,106</b>	<b>6,24</b>	<b>43,2</b>	<b>0,93</b>	<b>81,1</b>	<b>99,64</b>	<b>19,18</b>	<b>0,89</b>

День: восьмой	Неделя: вторая	Сезон: осенне-зимний	Возрастная категория: 7-10 лет
---------------	----------------	----------------------	--------------------------------

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
438	Омлет натуральный	150	8,72	10,63	3,4	144,5	0,05	0,3	0	0	55,2	0	0	1,4
ТК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
859	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>12,66</b>	<b>11,17</b>	<b>46,5</b>	<b>338,77</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,62</b>	<b>71,41</b>	<b>36,46</b>	<b>10,24</b>	<b>2,79</b>

День: девятый      Неделя: вторая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Горячий завтрак</b>													
	<b>ГПД</b>													
4	Каша молочная овсяная	150	9	12,5	32,7	280	0,04	17,6	0,06	0,06	226	258	63,7	1,3
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
868	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>13,15</b>	<b>12,96</b>	<b>80,09</b>	<b>491,34</b>	<b>0,11</b>	<b>17,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,81</b>	<b>249,92</b>	<b>304,39</b>	<b>78,74</b>	<b>2,36</b>

День: десятый      Неделя: вторая      Сезон: осенне-зимний      Возрастная категория: 7-10 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ГПД</b>													
4	Каша молочная пшеничная	150	4,88	8,85	25,70	203,05	0,13	0,30	54,00	0,18	83,15	121,84	30,71	0,78
TK	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
377	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
377	Лимон к чаю	7	0,06	0,01	0,21	2,38	-	2,80	-	0,01	2,8	1,3	0,8	0,04
	<b>Всего:</b>	<b>407</b>	<b>8,78</b>	<b>9,26</b>	<b>65,56</b>	<b>384,76</b>	<b>0,19</b>	<b>3,1</b>	<b>54</b>	<b>0,74</b>	<b>96,4</b>	<b>155,64</b>	<b>38,51</b>	<b>1,42</b>

## Примерное меню

1 день ГПД	2 день ГПД	3 день ГПД	4 день ГПД	5 день ГПД
Каша молочная овсяная	Омлет натуральный	Каша молочная гречневая	Каша молочная «Дружба»	Каша молочная пшеничная
Хлеб пшеничный	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый	Какао с молоком
Кофейный напиток на молоке	Хлеб пшеничный	Кисель плодово-ягодный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

6 день ГПД	7 день ГПД	8 день ГПД	9 день ГПД	10 день ГПД
Каша молочная рисовая	Каша манная молочная	Омлет натуральный	Каша молочная овсяная	Каша молочная пшеничная
Компот из сухофруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Компот из плодов свежих (яблоки)	Компот из сухофруктов	Чай с сахаром
				Лимон к чаю

### Химсостав

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины				Минералы			
	Б	Ж	У	Ккал	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	12,8	12,9	67,28	443,5	0,1	17,6	0,06	0,61	252,3	290,5	74,3	1,89
2	12,56	11,03	43,05	323,83	0,11	0,3	0,0	0,55	65,65	32,5	7	2
3	14,23	10,9	91,4	522,2	0,48	15,2	0,02	0,61	199	172,5	100	3,69
4	13,4	12,9	81,9	501,5	0,1	20,2	0,06	0,81	256	310,5	82,7	3,05
5	12,07	12,25	74,6	460,21	0,22	0,7	67	0,78	198,87	259,54	66,61	2,32
6	7,82	5,62	75,03	383,98	0,11	0,66	31,88	0,92	101,63	145,73	37,09	1,38
7	7,315	6,985	66,19	362,12	0,106	6,24	43,2	0,93	81,1	99,64	19,18	0,89
8	12,66	11,17	46,5	338,77	0,12	3,9	0,0	0,62	71,41	36,46	10,24	2,79
9	13,15	12,96	80,09	491,34	0,11	17,96	0,06	0,81	249,92	304,39	78,74	2,36
10	8,78	9,26	65,56	384,76	0,19	3,1	54	0,74	96,4	155,64	38,51	1,42
Всего за 10 дней	114,785	105,975	691,6	4212,21	1,646	85,86	196,28	7,38	1572,28	1807,4	514,37	21,79
Среднее за 1 день	11,48	10,6	69,16	421,22	0,16	8,59	19,63	0,74	157,23	180,74	51,44	2,18

### Используемая литература

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Постановление от 27.10.2020 №32)
2. Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010