

УТВЕРЖДЕНО.  
Генеральный Директор  
ООО «Профиль-Проф»  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2021 год  
О.Н. Щенникова



# Примерное меню на 10 дней

осенне-зимний период  
категория детей с 7-11 лет и детей 12-17 лет  
на основе единого регионального перспективного меню, согласованное с Управлением  
Роспотребнадзора по Ростовской области.

Рацион питания в региональном меню сбалансирован по соотношению белков, жиров и углеводов, энергетической ценности. Предусмотрен баланс состава блюд по витаминам и минеральным веществам и соответствует принципам здорового питания, установленным Федеральным законом от 1 марта 2020 года № 47-ФЗ.

Единое региональное меню рассчитано исходя из расширенного химического состава по 24 показателям (по витаминам, пищевым волокнам, флавоноидам, микроэлементам и полиненасыщенным жирным кислотам – Омега 3 и 6).

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинская казачья СОШ № 1

Некрасова М.С.

2021 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Верхнепиховская СОШ

Романенко И.И.

2021 год

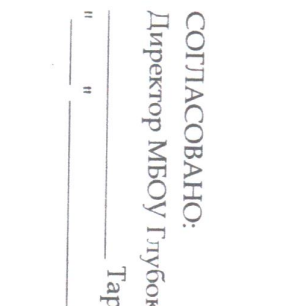


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Глубокинская СОШ № 32

Тараба Е.А.

2021 год



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Старостаничная СОШ

Буслаева М.А.

2021 год



| № рецептур | Пример пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Белки | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность, Ккал | Витамины |        |        |        |         |        | Минеральные вещества |       |  |  |
|------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------|--------|----------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|---------|--------|----------------------|-------|--|--|
| День 1     | ПОНЕДЕЛЬНИК:                                    |                 |       |        |          |                               | В1       | С      | А      | Е      | Са      | Р      | Мg                   | Fe    |  |  |
|            | Завтрак:                                        |                 |       |        |          |                               |          |        |        |        |         |        |                      |       |  |  |
| 120        | Суп молочный с макаронными изделиями            | 200             | 5,73  | 4,74   | 20,93    | 150,15                        | 0,06     | 0,73   | 20,1   | 0,32   | 149,48  | 126,9  | 20,14                | 0,45  |  |  |
| 376        | Чай с сахаром                                   | 200             |       |        | 11,98    | 47,89                         |          | 0,1    |        |        | 4,95    | 8,24   | 4,4                  | 0,86  |  |  |
| 15         | Сыр порционный                                  | 20              | 4,09  | 4,6    | 0,49     | 60                            | 0,01     | 0,16   | 46     | 0,1    | 200     | 128    | 9                    | 0,2   |  |  |
| 14         | Масло порционные                                | 10              | 0,08  | 7,25   | 0,13     | 66                            |          |        | 40     | 0,1    | 2,4     | 3      |                      | 0,02  |  |  |
|            | Хлеб из муки пшеничной                          | 40              | 0,32  | 29     | 0,52     | 264,36                        |          |        | 160    | 0,4    | 9,6     | 12     |                      | 0,08  |  |  |
| 434        | Булочка молочная                                | 40              | 5,45  | 5,73   | 32,28    | 202,74                        | 0,31     | 0,56   | 1,6    | 2,36   | 42,8    | 83,18  | 26,84                | 0,86  |  |  |
|            | ИТОГО 1-й день                                  | 300             | 15,67 | 5,32   | 69,83    | 791,14                        | 0,38     | 1,55   | 267,7  | 6,28   | 409,23  | 601,2  | 20,33                | 1,27  |  |  |
|            | Обед:                                           |                 |       |        |          |                               |          |        |        |        |         |        |                      |       |  |  |
| 82 К       | Салат из свежих с растительным маслом           | 60              | 0,84  | 3,61   | 13,95    | 55,68                         | 0,01     | 3,99   |        | 1,54   | 21,28   | 24,38  | 12,29                | 0,79  |  |  |
| 82         | Борщ из свежих капусты с картофелем             | 250             | 2,01  | 5,17   | 13,74    | 110,49                        | 0,06     | 22,1   |        | 2,42   | 34,9    | 52,07  | 25,87                | 1,21  |  |  |
|            | Сметана                                         | 10              | 0,26  | 1,5    | 0,36     | 16,2                          |          | 0,04   | 10     | 0,03   | 8,8     | 6,1    | 0,9                  | 0,02  |  |  |
| 268        | Виточек                                         | 80              | 12,98 | 12,69  | 12,16    | 214,89                        | 0,08     |        |        | 1,89   | 18,37   | 134,58 | 21,8                 | 2,2   |  |  |
| 304        | Рис отварной                                    | 150             | 3,8   | 2,72   | 40       | 199,65                        | 0,04     |        | 12     | 0,25   | 16,08   | 84,15  | 27,66                | 0,63  |  |  |
| 342        | Компот из свежих плодов                         | 200             | 0,16  | 0,16   | 15,9     | 66,68                         | 0,01     | 4      |        | 0,08   | 6,4     | 4,4    | 3,6                  | 0,92  |  |  |
|            | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,28  | 0,27   | 13,86    | 66,3                          | 0,05     |        |        | 0,39   | 6,9     | 26,1   | 9,9                  | 0,6   |  |  |
|            | Хлеб ржанопшеничный                             | 40              | 2,93  | 0,53   | 17,33    | 85,33                         | 0,08     |        |        | 0,4    | 13,2    | 77,6   | 22,8                 | 1,8   |  |  |
|            | ИТОГО 2-й день                                  | 380             | 25,22 | 26,65  | 121,4    | 115,22                        | 0,33     | 30,3   | 22     | 2,72   | 123,93  | 409,38 | 27,32                | 3,77  |  |  |
|            | ВТОРНИК:                                        | 1330            | 40,93 | 77,97  | 193,63   | 1606,36                       | 0,71     | 31,68  | 289,7  | 10,28  | 535,16  | 770,7  | 185,2                | 10,64 |  |  |
| Дети 2     | Завтрак:                                        |                 |       |        |          |                               |          |        |        |        |         |        |                      |       |  |  |
| 224        | Запеканка из творога с морковью                 | 150             | 19,33 | 11,03  | 25,26    | 281,81                        | 0,09     | 2,07   | 66,15  | 0,87   | 195,93  | 262,4  | 40,7                 | 1,08  |  |  |
|            | Сметана                                         | 15              | 0,39  | 2,25   | 0,54     | 24,3                          | 0,01     | 0,06   | 15     | 0,05   | 13,2    | 9,15   | 1,35                 | 0,03  |  |  |
| 379        | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 3,9   | 3      | 17,28    | 107,88                        | 0,02     | 0,78   | 10     |        | 124,77  | 90     | 14                   | 0,14  |  |  |
| 15         | Сыр порционный                                  | 20              | 4,09  | 4,6    | 0,49     | 60                            | 0,01     | 0,16   | 46     | 0,1    | 200     | 128    | 9                    | 0,2   |  |  |
|            | Хлеб из муки пшеничной                          | 40              | 3,04  | 0,36   | 18,48    | 88,4                          | 0,06     |        |        | 0,52   | 9,2     | 34,8   | 13,2                 | 0,08  |  |  |
|            | Печенье                                         | 40              | 5,45  | 5,73   | 32,28    | 202,74                        | 0,31     | 0,56   | 1,6    | 2,36   | 42,8    | 83,18  | 26,84                | 0,86  |  |  |
|            | ИТОГО 3-й день                                  | 380             | 30,2  | 26,7   | 121,4    | 65,13                         | 0,5      | 3,3    | 138,75 | 2,9    | 585,2   | 607,53 | 105,19               | 2,99  |  |  |
|            | Обед:                                           |                 |       |        |          |                               |          |        |        |        |         |        |                      |       |  |  |
| 43         | Винегрет овощной                                | 60              | 0,76  | 3,09   | 4,01     | 47,48                         | 0,03     | 7,5    |        | 1,39   | 19,89   | 22,22  | 11,91                | 0,5   |  |  |
| 96         | Рассольник Ленинградский                        | 250             | 10,8  | 3,63   | 17,25    | 145,55                        | 0,13     | 17,31  | 33,84  | 1,62   | 31,51   | 132,19 | 27,34                | 1,53  |  |  |
| 288        | Птица отварная                                  | 80              | 13,52 | 24,55  | 1,02     | 128,2                         | 0,03     | 1,89   | 78,56  | 1,67   | 44,8    | 133,6  | 16,22                | 1,52  |  |  |
| 309        | Макаронные отварные                             | 150             | 5,63  | 2,84   | 35,99    | 192,21                        | 0,09     |        | 12     | 0,8    | 11,51   | 45,5   | 8,23                 | 0,83  |  |  |
| 359        | Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром | 200             | 0,26  | 0,04   | 25,07    | 102,09                        | 0,01     | 3,15   |        | 0,06   | 11,37   | 6,3    | 5,46                 | 0,15  |  |  |
|            | Хлеб из муки пшеничной                          | 30              | 2,28  | 0,27   | 13,86    | 66,3                          | 0,05     |        |        | 0,39   | 6,9     | 26,1   | 9,9                  | 0,6   |  |  |
|            | Хлеб ржанопшеничный                             | 40              | 2,93  | 0,53   | 17,33    | 85,33                         | 0,08     |        |        | 0,4    | 13,2    | 77,6   | 22,8                 | 1,8   |  |  |
|            | ИТОГО 4-й день                                  | 380             | 30,18 | 11,45  | 114,53   | 67,16                         | 0,2      | 29,5   | 124,8  | 2,93   | 399,16  | 441,51 | 101,81               | 6,93  |  |  |
|            | ИТОГО 2-й день                                  | 72,38           | 61,92 | 209,86 | 1392,29  | 0,92                          | 33,48    | 263,15 | 10,23  | 725,08 | 1051,04 | 206,95 | 9,32                 |       |  |  |

[illegible]

[illegible]

|              |                                                  |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|--------------|--------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 359          | Кисель из сока плодового или яблочного с сахаром | 200 | 0,26  | 0,04  | 25,07  | 102,09  | 0,01 | 3,15  |       | 0,06  | 11,37  | 6,3    | 5,46   | 0,15  |
|              | Хлеб из муки пшеничной                           | 30  | 2,28  | 0,27  | 13,86  | 66,3    | 0,05 |       |       | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40  | 2,93  | 0,53  | 17,33  | 85,33   | 0,08 |       |       | 0,4   | 13,2   | 77,6   | 22,8   | 1,8   |
|              | ИТОГО 2 день                                     |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| День 8       | СРЕДА                                            |     |       |       | 26,62  | 206,49  |      |       |       |       |        |        |        |       |
|              | Завтрак:                                         |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| 70           | Огурец соевый                                    | 30  | 0,33  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 7,5   |       | 0,21  | 4,2    | 7,8    | 6      | 0,27  |
| 239          | Тергери рыбные                                   | 100 | 10,86 | 8,25  | 12,31  | 167,36  | 0,18 | 3,18  | 20,6  | 2,69  | 38,26  | 120,94 | 22,33  | 0,72  |
| 312          | Пюре картофельное                                | 150 | 3,33  | 3,28  | 22,66  | 133,89  | 0,16 | 26,54 | 14,3  | 0,16  | 45,2   | 98,91  | 33,8   | 1,25  |
| 376          | Чай с сахаром                                    | 200 |       |       | 11,98  | 47,89   |      | 0,1   |       |       | 4,95   | 8,24   | 4,4    | 0,86  |
|              | Зефир                                            | 15  | 0,08  |       | 12     | 48,6    |      |       |       | 0,52  | 3,15   | 1,65   | 1,05   | 0,24  |
|              | Хлеб из муки пшеничной                           | 40  | 3,04  | 0,36  | 18,48  | 88,4    | 0,06 |       |       |       | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|              | ИТОГО 3 день                                     |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| День 9       | ЧЕТВЕРГ                                          |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|              | Завтрак:                                         |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| 45           | Салат из белокачанной капусты                    | 60  | 0,79  | 1,95  | 12,87  | 36,24   | 0,01 | 10,26 |       | 1,41  | 14,98  | 16,98  | 9,06   | 0,28  |
| 279          | Тергери                                          | 80  | 10,9  | 11,39 | 10,64  | 189,02  | 0,1  | 3,42  | 35,7  | 1,62  | 19,72  | 111,13 | 17,57  | 1,17  |
| 171          | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150 | 8,69  | 2,28  | 39,4   | 212,52  | 0,3  |       |       | 0,55  | 15,07  | 205,88 | 138,08 | 4,63  |
| 379          | Кофейный напиток с молоком                       | 200 | 3,9   | 3     | 17,28  | 107,38  | 0,02 | 0,78  | 10    |       | 124,77 | 90     | 14     | 0,14  |
|              | Хлеб из муки пшеничной                           | 40  | 3,04  | 0,36  | 18,48  | 88,4    | 0,06 |       |       | 0,52  | 9,2    | 34,8   | 13,2   | 0,8   |
|              | Итого 9 день                                     | 15  | 0,02  |       | 11,91  | 48,15   |      |       |       | 0,6   | 0,15   | 0,15   | 0,3    | 0,06  |
|              | ИТОГО 4 день                                     |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| День 10      | ПЯТНИЦА                                          |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|              | Обед:                                            |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
| 41           | Винегрет овощной                                 | 60  | 0,76  | 3,09  | 4,01   | 47,48   | 0,03 | 7,5   |       | 1,39  | 19,89  | 22,22  | 11,91  | 0,5   |
| 98           | Суп крестьянский с крупой                        | 250 | 10,96 | 3,59  | 10,83  | 120,07  | 0,1  | 20,79 | 36    | 1,56  | 41,69  | 112,18 | 21,48  | 1,32  |
| 740          | Тушун                                            | 80  | 15,13 | 16,66 | 2,14   | 219,08  | 0,07 | 2,85  |       | 2,15  | 10,15  | 156,34 | 20,88  | 2,31  |
| 171          | Каша гречневая рассыпчатая                       | 150 | 8,69  | 2,28  | 39,4   | 212,52  | 0,3  |       |       | 0,55  | 15,07  | 205,88 | 138,08 | 4,63  |
| 342          | Компот из свежих плодов                          | 200 | 0,16  | 0,16  | 15,9   | 66,68   | 0,01 | 4     |       | 0,08  | 6,4    | 4,4    | 3,6    | 0,92  |
|              | Хлеб из муки пшеничной                           | 30  | 2,28  | 0,27  | 13,86  | 66,3    | 0,05 |       |       | 0,39  | 6,9    | 26,1   | 9,9    | 0,6   |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40  | 2,93  | 0,53  | 17,33  | 85,33   | 0,08 |       |       | 0,4   | 13,2   | 77,6   | 22,8   | 1,8   |
|              | ИТОГО 10 день                                    |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| День 11      | СУББОТА                                          |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|              | Итого 11 день                                    |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| День 12      | ВОСКРЕСЕНИЕ                                      |     |       |       |        |         |      |       |       |       |        |        |        |       |
|              | Итого 12 день                                    |     | 33,13 | 13,07 | 129,32 | 459,72  | 0,25 | 94,62 | 87,3  | 10,08 | 271,36 | 807,18 | 234,92 | 9,85  |
| Итого 9 день |                                                  |     | 57,84 | 40,48 | 232,14 | 1465,24 | 1,13 | 34,92 | 96,53 | 14,2  | 332,2  | 810,1  | 314,56 | 15,15 |

[illegible]