

УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушневский район



Богунова В. О.

ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (завтрак +обед, обед+полдник)

на осенне-зимний период

Для обучающихся 1-4 классов (от 7 до 11 лет)

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушневский район

2021-2022 учебный год

ЗАВТРАК

Возрастная категория: ОВЗ 3 20% с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Завтрак	Запеканка манная с изюмом	180	8,10	8,28	46,73	293,29	118
	Хлеб пшеничный	27	1,35	0,24	18,90	57,67	147
	Хлеб сладкий с молоком	200	2,90	3,20	15,74	104,14	138
	Чай сладкий с молоком	100	0,40	0,40	9,80	50,19	199
	Фрукты	507	12,75	12,12	91,17	505,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		507	12,75	12,12	91,17	505,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2 Завтрак	Икра свекольная	100	2,57	3,11	14,03	95,38	233
	Каша пшеничная	160	3,92	4,59	22,43	142,08	222
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6	29
	Хлеб пшеничный	27	1,35	0,24	18,90	57,67	147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
	Чай с сахаром	502	11,32	12,36	66,40	393,87	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	11,32	12,36	66,40	393,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3 Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,13	0,02	0,40	2,24	246
	Омлет с картошкой (запеченный)	150	8,98	11,13	12,26	182,5	416
	Хлеб пшеничный	27	1,35	0,24	18,90	57,67	147
	Какао с молоком	200	2,32	2,56	14,74	91,88	397
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
	Фрукты	517	13,18	14,35	56,10	384,29	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		517	13,18	14,35	56,10	384,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4 Завтрак	Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте	100	11,00	15,00	34,93	240	420
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,18	8,55	31,79	218,26	5/4
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
	Фрукты	550	16,58	23,95	87,56	552,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,58	23,95	87,56	552,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5 Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	40	0,13	0,02	0,40	2,24	246
	Каша рисовая вязкая	170	5,34	10,05	31,45	237,49	253
	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	139
	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,6	29
	Хлеб пшеничный	27	1,35	0,24	18,90	57,67	147
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	535
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	493	21,31	24,45	59,15	524,37	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		493	21,31	24,45	59,15	524,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		493	21,31	24,45	59,15	524,37	

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; Л.С.Корова, А.Я. Перевалов; Пермь 2008г.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2011.
- 3 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания г,Москва 2007
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
- 4 Уралский региональный центр питания, 2013 г.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 2004.
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапшина, 2004 г.
- 7 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенко; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 8 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: ОВЗ Обед 30% с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	0,64	2,44	2,66	31,66	5
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	6,46	13,90	130,24	45
	Плов из отварной говядины	210	16,88	18,46	28,33	361,18	193
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	26,11	28,11	110,28	769,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	26,11	28,11	110,28	769,3	
День 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,60	6,94	77,12	37
	Котлеты или биточки рыбные	90	9,00	5,45	12,79	122,27	161
	Картофель тушеный	170	2,98	8,94	21,78	179,91	142
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
ИТОГО ЗА ОБЕД:		710	18,68	19,72	105,87	620,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		710	18,68	19,72	105,87	620,23	
День 3							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Суп крестьянский с крупой	200	1,40	3,84	10,00	76,48	51
	Птица тушеная	90	12,87	14,08	4,22	192,97	213
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	3,76	30,82	173,24	227
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Кисель из сока плодового ягодного натурального с вит С	180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ОБЕД:		720	23,78	22,43	116,72	728,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	23,78	22,43	116,72	728,41	
День 4							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Рассольник ленинградский с томатом	200	2,28	6,18	13,42	113,32	42
	Котлета, биточки ,шницель	90	10,69	12,50	13,51	200,91	189
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,41	4,99	19,78	136,4	296
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	59,98	294

ИТОГО ЗА ОБЕД	740	21,63	24,42	104,62	655,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	740	21,63	24,42	104,62	655,34

День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,74	1,54	3,13	25,15	7/1
	Свекольник	200	1,98	4,58	13,12	98,02	136
	Тефтели мясо-крупяные	90	8,42	11,04	7,34	169,81	108
	Картофельное пюре	180	3,24	7,81	20,84	158,24	241
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	23,64	30,20	94,75	690,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	23,64	30,20	94,75	690,35	

День 6							
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Суп крестьянский с крупой	200	1,40	3,84	10,00	76,48	51
	Гуляш	90	10,24	9,63	4,34	155,3	180 а
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Рис отварной	180	2,81	7,45	22,59	160,02	224
	Кисель из сока плодового ягодного натурального с вит С	180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	18,92	21,67	108,61	677,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	18,92	21,67	108,61	677,52	

День 7							
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,36	7,86	13,10	133,84	48
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,00	7,25	3,51	106,53	172
	Картофель, запеченный в сметане	180	3,55	7,22	25,22	175,1	259
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	20,01	23,08	106,69	659,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	20,01	23,08	106,69	659,2	

День 8							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	6,46	13,90	130,24	45
	Куриная колбаса, биточки, шинцель	90	15,51	19,22	9,34	263,34	209
	Капуста тушенная	180	4,34	5,35	14,92	123,48	235
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56	43,67	148
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20	98,26	147
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99	517
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	35,17	36,26	98,92	757,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	35,17	36,26	98,92	757,99	

День 9							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	4,60	6,94	77,12	37
	Птица запеченная	90	22,40	24,54	0,17	310,73	494

	Каша ячневая(пшеничная) рассыпчатая с луком	180	5,99	4,86	34,43		201,51	223
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20		98,26	147
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56		43,67	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63		104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	34,66	34,75	106,93		835,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	34,66	34,75	106,93		835,58	
День 10							2,8	246
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50		116,64	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,58	4,82	17,18		90,57	178
	Голубцы ленивые	90	4,23	4,81	8,23		158,24	241
	Картофельное пюре	180	3,24	7,81	20,84		98,26	147
	Хлеб пшеничный	46	2,30	0,41	32,20		43,67	148
	Хлеб ржаной	24	1,74	0,32	10,56		182,29	328
	Кисель из сока плодового с С витаминизацией	180	0,90	0,00	36,32		692,47	
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	15,15	18,19	125,83		692,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		770	15,15	18,19	125,83		7086,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		741	23,78	25,88	107,92		708,639	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С витаминизация холодных напитков. Витамины В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, 2007
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под 3 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания г.Москва 2007
- 3 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания г.Москва 2007
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапина, 2004 г.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Методические рекомендации и технические документы; Д.В.
- 8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Методические рекомендации и технические документы; Д.В.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапина 2002

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: Полдник 7-11

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодныйет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	7,87	1,75	19,43	125	442
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8,69	1,91	39,63	235	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	250	8,69	1,91	39,63	235	
День 2							
ЗАВТРАК	Снежок 3,2% жирности	180	9,00	5,76	15,30	156,6	61
	Кекс "Здоровье" (масса 25 г)	25	1,35	5,29	14,27	110	448
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	205	10,35	11,05	29,57	266,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	205	10,35	11,05	29,57	266,6	
День 3							
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	2,54	4,50	11,16	60	382
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172	406
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	11,08	10,72	31,51	232	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	210	11,08	10,72	31,51	232	
День 4							
ПОЛДНИК	Кефир 2,5 жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386
	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286	456
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	9,24	12,18	53,68	365,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	225	9,24	12,18	53,68	365,5	
День 5							
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодныйет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	36	4,61	2,74	14,59	101	410
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	236	5,43	2,90	34,79	211	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	236	5,43	2,90	34,79	211	
День 6							
ЗАВТРАК	Снежок 3,2% жирности	180	9,00	5,76	15,30	156,6	61
	Булочка с корицей (масса 60 г)	60	4,56	3,12	29,35	164	438
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	240	13,56	8,88	44,65	320,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	240	13,56	8,88	44,65	320,6	
День 7							
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодныйет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Праники детские	80	5,18	6,56	54,65	298,4	453
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	6,00	6,72	74,85	408,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	280	6,00	6,72	74,85	408,4	
День 8							

ОЛДНИК	*Йогурт 3,2% жирности (185 0)	185	9,25	5,92	6,48	125,8	Н
	Булочка "К чаю" (масса 50 г)	50	7,87	1,75	19,43	125	442
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	17,12	7,67	25,91	250,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		235	17,12	7,67	25,91	250,8	
День 9							
ПОЛДНИК	Кефир 2,5 жирности	150	4,35	3,75	6,00	79,5	386
	Кекс "Столичный" (масса 75 г)	75	4,57	13,84	43,06	315	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	8,92	17,59	49,06	394,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		225	8,92	17,59	49,06	394,5	
День 10							
ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодныйет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Оладьи (с молоком сгущенным)	170	12,95	12,48	72,57	454	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	13,77	12,64	92,77	564	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		370	13,77	12,64	92,77	564	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		247,6	11,50	11,85	50,25	352,5	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							