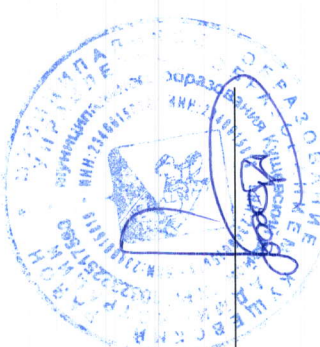


УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушевский район



Богунова В. О.

ПРИМЕРНОЕ

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

на осенне-зимний период

для обучающихся 5-11 классов (от 12 лет и старше)

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушевский район

2021-2022 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

ОВЗ 3 20% с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Запеканка манная с изюмом	200	9,00	9,20	51,92	325,88	118
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Чай сладкий с молоком	200	2,90	3,20	15,74	104,14	138
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		536	14,10	13,12	102,66	556,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		536	14,10	13,12	102,66	556,92	
День 2							
Завтрак	Икра свекольная	100	2,57	3,11	14,03	95,38	233
	Каша пшеничная	200	4,90	5,74	28,04	177,6	222
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	29
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		556	13,91	15,07	78,31	466,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		556	13,91	15,07	78,31	466,82	
День 3							
Завтрак	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Омлет с картофелем (запеченный)	180	10,78	13,36	14,71	219,01	4/6
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Какао с молоком	200	2,32	2,56	14,74	91,88	397
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		566	15,46	16,66	64,95	440,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		566	15,46	16,66	64,95	440,59	
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	200	6,90	11,40	42,38	291,02	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	18,30	26,80	98,15	625,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		600	18,30	26,80	98,15	625,16	
День 5							
Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	253
	Яйцо вареные	41	5,21	4,72	0,00	64,37	139
	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,8	29
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	535

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	547	23,89	27,78	71,10	604,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	547	23,89	27,78	71,10	604,27

День 6	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
Завтрак	Рыба запеченная в омлете	180	33,64	17,96	12,65	346,21	166
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		566	36,00	18,70	59,19	520,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		566	36,00	18,70	59,19	520,05	

День 7	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
Завтрак	Каша ячневая(пшеничная) рассыпчатая с луком	200	6,66	5,40	38,26	223,9	223
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Чай сладкий с молоком	200	2,90	3,20	15,74	104,14	138
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		586	11,92	9,34	89,50	457,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		586	11,92	9,34	89,50	457,74	

День 8	Вареники ленивые	200	27,72	19,00	28,08	388,8	140
Завтрак	Соус сметанный	25	0,47	1,89	1,35	24,42	263
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	4,72	20,80	143,82	286
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	50	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		561	34,67	26,33	85,23	683,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		561	34,67	26,33	85,23	683,94	

День 9	Икра кабачковая(промышленного производства)	80	0,00	4,80	5,60	104	6/н
Завтрак	Омлет с сыром	100	9,34	10,93	2,66	146,51	138
	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	253
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		616	23,22	32,87	78,86	714,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		616	23,22	32,87	78,86	714,81	

День 10	Каша гречневая вязкая на молоке	230	10,67	10,99	39,88	296,52	104
Завтрак	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шинцелем)	100	12,36	8,00	28,60	233,75	5
	Хлеб пшеничный	36	1,80	0,32	25,20	76,9	147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		566	24,83	19,31	104,72	651,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		566	24,83	19,31	104,72	651,31	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5700	216,30	205,98	832,67	5721,61
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	570	21,63	20,60	83,27	572,161

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена витаминизация холодных

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

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; Д.С.Корова, А.Ф.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. Уральский региональный центр питания; 2013 г.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 2004.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапшина, 2004 г.
- 8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Обед ОВЗ 30% с 12лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	70	0,74	2,85	3,11	36,93	5
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	8,08	17,37	162,8	45
	Плов из отварной говядины	230	18,49	20,22	31,03	395,58	193
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД			820	30,11	32,14	127,78	880,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	30,11	32,14	127,78	880,44
День 2							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,75	8,68	96,4	37
	Котлеты или биточки рыбные	100	10,00	6,05	14,21	135,85	161
	Картофель тушеный	200	3,50	10,52	25,62	211,66	142
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
ИТОГО ЗА ОБЕД			820	21,91	23,29	123,75	723,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			820	21,91	23,29	123,75	723,75
День 3							
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп крестьянский с круглой	250	1,75	4,80	12,50	95,6	51
	Птица тушеная	100	14,30	15,64	4,69	214,41	213
	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,34	35,56	199,89	227
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Кисель из сока плодового ягодного натурального с вит С	180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	27,64	25,77	135,41	835,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	27,64	25,77	135,41	835,09
День 4							
Обед	Овощи натуральные (по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Рассольник ленинградский с томатом	250	2,85	7,72	16,78	141,65	42
	Котлета, биточки, шинцель	100	11,88	13,89	15,01	223,23	189
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,88	6,66	26,38	181,86	296
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	59,98	294

ИТОГО ЗА ОБЕД	880	26,16	29,26	127,06	790,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	880	26,16	29,26	127,06	790,92

День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,88	1,85	3,76	30,18	7/1
	Свекольник	250	2,48	5,72	16,40	122,52	136
	Тертель мясо-крупяные	100	9,36	12,27	8,16	188,68	108
	Картофельное пюре	200	3,60	8,68	23,16	175,82	241
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,29	283
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	26,85	33,99	112,68	795,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	26,85	33,99	112,68	795,24	

День 6							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп крестьянский с крупной Грляш	250	1,75	4,80	12,50	95,6	51
	Хлеб пшеничный	100	11,38	10,70	4,82	172,56	180 а
	Хлеб ржаной	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Рис отварной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Кисель из сока плодового ягодного натурального с вит С	200	3,12	8,28	25,10	177,8	224
ИТОГО ЗА ОБЕД		180	0,27	0,00	28,42	140,99	524
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	22,02	24,77	125,08	771,15	

День 7							
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,70	9,83	16,38	167,3	48
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,67	8,06	3,90	118,37	172
	Картофель, запеченный в сметане	200	3,94	8,02	28,02	194,56	259
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	21,60	99	293
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	23,71	26,90	124,14	763,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	23,71	26,90	124,14	763,43	

День 8							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,10	8,08	17,37	162,8	45
	Куриная котлета,биточки, шинцель	100	17,23	21,36	10,38	292,6	209
	Капуста тушеная	200	4,82	5,94	16,58	137,2	235
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5	148
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34	147
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99	517
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	39,66	40,85	115,97	872,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	39,66	40,85	115,97	872,44	

День 9					
--------	--	--	--	--	--

Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	5,15	8,68	90,437
	Птица запеченная	100	24,89	27,27	0,19	345,26494
	Каша ячневая(пшеничная) рассыпчатая с луком	200	6,66	5,40	38,26	223,9223
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5148
	Компот из сухофруктов	180	0,47	0,02	22,63	104,291283
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	39,53	39,41	123,40	950,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820	39,53	39,41	123,40	950,69
День 10						
Обед	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36246
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,22	6,03	21,48	145,8147
	Голубцы ленивые	100	4,70	5,35	9,14	100,63178
	Картофельное пюре	200	3,60	8,68	23,16	175,82241
	Хлеб пшеничный	54	2,70	0,49	37,80	115,34147
	Хлеб ржаной	36	2,61	0,48	15,84	65,5148
	Кисель из сока плодового с С витаминизацией	180	0,90	0,00	36,32	182,29328
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	17,92	21,05	144,34	788,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880	17,92	21,05	144,34	788,74
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8510	275,51	297,43	1259,61	8171,89
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		851	27,55	29,74	125,96	817,189

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С витаминизация холодных в сетях профилактики йоддефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая

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.Коровак, 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. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Д.Марчука и В.Т.Лашиной. - 2004.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапина, 2004 г.
- 8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапина 2002

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Подник 12 и старше

Прием 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	150	7,50	4,80	12,75	130,5	6н
	Кекс "Здоровье" (масса 25 г)	25	1,35	5,29	14,27	110	448
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		175	8,85	10,09	27,02	240,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		175	8,85	10,09	27,02	240,5	
День 3							
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	3,04	5,40	13,39	72	382
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11,58	11,62	33,74	244	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		240	11,58	11,62	33,74	244	
День 4							
ПОЛДНИК	Кефир 2,5 жирности	180	5,22	4,50	7,20	95,4	386
	Коржики молочные (масса 75 г)	75	4,89	8,43	47,68	286	456
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	10,11	12,93	54,88	381,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		255	10,11	12,93	54,88	381,4	
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	150	7,50	4,80	12,75	130,5	6н
	Булочка с корицей (масса 60 г)	60	4,56	3,12	29,35	164	438
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		210	12,06	7,92	42,10	294,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		210	12,06	7,92	42,10	294,5	
День 7							
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодныйет 0,2	200	0,82	0,16	20,20	110	389
	Пряники 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							

