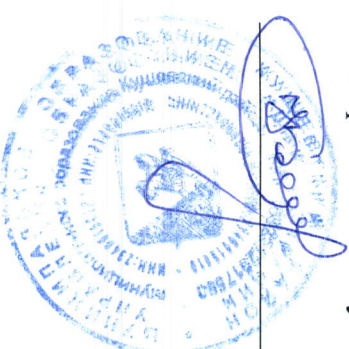


УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушчевский район

Богунова В. О.



ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (обед)

на осенне-зимний период

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

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушчевский район

2021-2022 учебный год

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-крупаыые	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			
	Кефир, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,56	97,2	535			
	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 котлета, 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						
Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,81	246
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,58	4,82	17,18	116,64	47
Голубцы ленивые	90	4,23	4,81	8,23	90,57	178
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
Кисель из сока плодового с С витаминизацией	180	0,90	0,00	36,32	182,29	328
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	15,15	18,19	125,83	692,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	770	15,15	18,19	125,83	692,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	7410	237,75	258,83	1079,22	7086,39	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	741	23,78	25,88	107,92	708,639	

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С витаминизация холодных напитков. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15°С
 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. Коровяка, 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: Делта 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. Гращенко; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002