

УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Кушевский район



Богунова В. О.

ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (завтрак)

на осенне-зимний период

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

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушевский район

2021-2022 учебный год

Возрастная категория: Учащиеся от 7 до 11 лет 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные(по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Плов из мяса	180	9,00	14,40	30,60	313,2	4/8
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
	Компот из сухофруктов С витаминизацией	200	0,52	0,02	20,00	90	283
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	13,74	15,32	84,09	557,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	13,74	15,32	84,09	557,83	
День 2							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,54	2,61	3,16	39,01	6
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,70	3,60	9,36	110,54	161
	Картофель тушеный	150	2,62	7,89	19,22	158,75	142
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	24,00	110	293
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	19,52	14,58	78,93	523,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	19,52	14,58	78,93	523,13	
День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,42	23
	Птица тушеная	90	12,87	14,08	4,22	192,97	213
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,76	7,50	34,02	209,66	228
	Какао с молоком	180	2,09	2,30	13,27	82,69	397
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	151
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	28,09	30,83	108,64	799,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	28,09	30,83	108,64	799,37	
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	180	6,21	10,26	38,14	261,92	5/4
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4	29
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,93	28,61	93,91	629,46	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		590	19,93	28,61	93,91	629,46	
День 5							
Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Тертые мясо-крупяные	90	10,24	25,69	7,34	301,82	108
	Картофельное пюре	180	3,24	7,81	20,84	158,24	241
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
		190	5,51	4,75	7,98	102,6	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	22,81	38,75	59,85	670,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		565	22,81	38,75	59,85	670,29	
День 6							
Завтрак	Овощи натуральные (по сезону)	50	0,16	0,02	0,50	2,8	246
	Гуляш	90	9,00	9,90	4,34	359,4	180
	Гарнир сложный(гречка отварной, овощи тушеные)	150	5,71	4,43	26,37	168,35	62
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
		200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	18,53	14,83	65,44	679,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	18,53	14,83	65,44	679,52	
День 7							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,58	3,34	1,50	37,5	7/1
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	9,32	8,51	4,38	127,27	172
	Картофель, запеченный в сметане	150	2,96	6,02	21,02	145,92	259
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
		200	1,00	0,00	24,00	110	293
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	17,52	18,35	74,09	525,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		545	17,52	18,35	74,09	525,52	
День 8							
Завтрак	Салат из свеклы с сыром	50	1,44	3,57	3,89	53,65	27
	Куриная котлета, биточки, шинцель	90	9,00	7,20	7,20	135	209
	Капуста тушеная	150	3,62	4,46	12,43	102,9	235
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,08	148
		190	7,60	4,75	19,00	104,5	517
		100	0,40	0,40	9,80	47	199
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	25,72	20,86	75,51	547,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		635	25,72	20,86	75,51	547,88	
День 9							
Завтрак	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,95	2,50	3,85	59,5	6/н
	Омлет натуральный	90	9,32	11,15	1,21	140,93	132
	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,30	251,46	253
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75	147
	Компот из сухофруктов С витаминизацией	200	0,52	0,02	20,00	90	283

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	595	21,78	28,47	104,47	780,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	595	21,78	28,47	104,47	780,44	
День 10						
Завтрак	Запеканка из творога со стущенкой	150	23,59	16,88	45,87	426,12
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100	12,36	8,00	28,60	233,75
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,4
	Хлеб пшеничный	35	2,34	0,24	16,35	71,75
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	41,01	28,47	111,66	859,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		595	41,01	28,47	111,66	859,16
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5765	228,65	239,07	856,59	6572,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		576,5	22,87	23,91	85,66	657,26

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 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,Москвы 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.Лапиной. - 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. Грашенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002