

УТВЕРЖДАЮ

начальник управления образованием
Администрации муниципального
образования Кушчевский район


Богунова В. О.



ПРИМЕРНОЕ

единое 10-дневное меню (завтрак)

на осенне-зимний период

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

общеобразовательных учреждений

муниципального образования Кушчевский район

2021-2022 учебный год

Возрастная Учащиеся от 12 лет и старше 25%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Овощи натуральные(по сезону)	60	0,19	0,02	0,60	3,36	246
	Плов из мяса	200	10,00	16,00	34,00	348	4/8
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,35	102,5	147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	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		640	16,44	17,15	98,01	640,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	16,44	17,15	98,01	640,48	
День 2							
Завтрак	Салат из Белокочанной капусты с яблоками	60	0,65	3,13	3,79	46,82	6
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,00	4,00	10,40	122,82	161
	Картофель тушеный	180	3,15	9,47	23,06	190,49	142
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,35	102,5	147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	148
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	24,00	110	293
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	23,13	17,31	94,86	622,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	23,13	17,31	94,86	622,25	
День 3							
Завтрак	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	23
	Птица тушеная	100	14,30	15,64	4,69	214,41	213
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,91	9,00	40,82	251,59	228
	Какао с молоком	180	2,09	2,30	13,27	82,69	397
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,35	102,5	147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,62	148
	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76	166,8	151
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	32,48	34,62	127,17	918,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		640	32,48	34,62	127,17	918,52	
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
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00	43,68	29
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,04	44,14	136/1
		Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	21,08	30,34	98,15	665,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		612	21,08	30,34	98,15	665,84	

	Компот из сухофруктов с витаминизацией	200	0,32	0,02	20,00		90	203
	Печенье сахарное	40	3,00	3,92	29,76		166,8	151
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	24,65	31,50	116,07		866,69	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	650	24,65	31,50	116,07		866,69	
День 10								
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенкой	200	31,46	22,50	61,16		568,16	141(2 вар)
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	100	12,36	8,00	28,60		233,75	5
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00		43,68	29
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	23,35		102,5	147
	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	662	50,35	34,79	133,95		1039,23	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	662	50,35	34,79	133,95		1039,23	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	6404	266,88	270,26	1003,41		7590,23	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	640,4	26,69	27,03	100,34		759,023	

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.Гутельяна. - 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. Гашенков; Д.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002