

Утверждаю
Директор школы
Е.А.Коломейцева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ 1-4 классов
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 11.01.2022г

Меню составлено на основании:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,75	5,48	17,95	150,	120
День 1	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70,14	н
	Кондитерские изделия (печенье)	40	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	11,17	11,08	62,54	368,64	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	22,89	30,93	36,	311	469
День 2	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,	0,5	11	49	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	26,61	34,95	72,89	504,86	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Макароны с сыром	200/20	13,1	10,8	38,1	315	274,
День 3	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	4,907	2,705	16,604	124	1002,
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,	0,2	13,7	52,	137,
	Кондитерские изделия (вафли)	35	10,67	2,17	18,67	177,	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	28,677	15,875	87,074	668,1	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Оладьи из печени	100	18,4	17,8	11,05	279,	177
День 4	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194,	303
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70,14	н
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,995	3,405	18,67	110,59	151
	Огурец соленый	75	0,	0,6	1,3	9,8	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	625	28,375	30,275	59,01	663,53	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,55	8,86	49,84	320,01	171
День 5	Котлета из куриного мяса	100	8,6	5,61	5,84	124,	470
Завтрак	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	8,40	11,56	30,09	234,73	53,
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0,00	н
	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70	н
	Сок витаминизированный	200	0,2	0,9	8,1	36	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	623	27,05	29,3	94,5	784,88	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная	250	6,1	6,24	19,7	158,64	390
День 6	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62,	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70,14	н
	Кондитерские изделия (печенье)	40	6,1	3,1	28,75	86,5	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	540	12,52	11,84	64,29	377,28	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2							
День 7	Жаркое по-домашнему	240	7,47	27,53	21,95	265,	436,
Завтрак	Салат из квашенной капусты	100	3,65	1,6	6,32	63,03	47
	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70	н
	Печенье Сормовское	50	6,5	4,	31,	210	н
	Кисель (витаминизированный)	200	0,	0,3	90,5	353,	651
	ИТОГО ЗАВТРАК:	640	17,92	35,8	150,4	961,17	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Лапшевник с творогом со сметанной	200	16,20	21,79	42,07	401,51	423
День 8	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959
Завтрак	Фрукты свежие	100	0,	0,5	11,4	49	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	19,92	25,81	78,96	595,71	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194	303
День 9	Икра кабачковая	60	7,	0,	7,	90,	н
Завтрак	Сарделька отварная	100	20,	10,4	21,2	224	536
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	13,7	52	137
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,6	2,7	37,	183	н
	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70,14	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	660	36,58	21,77	106,89	812,64	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Котлеты рыбные запеченные	100	5,06	11,01	3,8	111	229
День 10	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183	312
Завтрак	Сок витаминизированный	200	0,2	0,9	8,1	36,	н
	Хлеб пшеничный	50	0,3	2,37	0,63	70,14	н
	Кондитерские изделия (вафли)	35	3,87	2,4	27,83	156	2
	ИТОГО ЗАВТРАК:	585	15,83	20,76	67,62	556,14	

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	
		224,652	237,46	844,174	6292,95	завтрак