

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



Утверждаю
Директор
МБОУ Кринично-Лугской СОШ
Е.А.Коломейцева

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ
1-4 классов
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 01.09.2023г
Возрастная категория: 7-11 лет**

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	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	28,32	18,99	3,51	345,9	438 Зд
День 1	Чай с лимоном	180	0	0,2	15,	29	944 Зд
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,33	3,22	15,46	127,79	1 Г
	Овощная нарезка	30	0	1	13	31	71М
Завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	40	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	40,75	26,51	75,72	620,19	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Пудинг из творога с рисом	180	16,48	22,72	30,52	361,14	236 М
День 2	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959 Зд
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0	0,6	13,68	59	847 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	20,2	26,84	69,69	565,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Гуляш с соусом красным	90	17,89	19,72	4,76	168	591 Зд
День 3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,38	6,6	35,27	214	679 Зд
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,	122 П
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	99,53	151 М
	Салат из свежих помидор с луком	60	3,71	0,68	2,83	47,46	14 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	28,84	31,58	69,5	528,44	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
	Макароны с сыром	180	13,1	10,8	38,1	315	274 Г
Неделя 1	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,907	2,705	16,604	124	1002 Г
День 4	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	28	943 Зд
Завтрак	Кондитерские изделия	30	10,67	2,17	18,67	177	н
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0	1	11	49	847Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	28,677	16,875	98,374	693	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,61	7,46	35,84	230,45	679 Зд
День 5	Котлета рубленая из птицы запеченные	90	17,4	12,13	9,86	245,	307 М
	Салат из свежих огурцов	60	3,65	0,46	1,43	40,38	13 М
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122 П
	Сок витаминизированный	180	0,13	0,36	11,61	47,20	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	26,95	21,93	68,58	610,03	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,24	19,7	158,64	390 Зд
День 6	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,7	3,06	16,8	99,53	151 М
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Кондитерские изделия	50	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	15,3	16,2	89,85	462,17	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		

Неделя 2							
День 7	Жаркое по-домашнему	160	7,47	27,53	21,95	265,	436 Л
Завтрак	Салат из свежих помидор с луком	60	3,71	0,68	2,83	47,46	14 М
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Кондитерские изделия (пряник)	50	6,5	4,	31,	210	н
	Чай с сахаром	180	0,	0,18	12,6	25,2	943 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,08	36,19	92,98	665,16	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Лапшевник с творогом со сметанной	200	16,20	21,79	42,07	401,51	423 Зд
День 8	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959 Зд
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,	0,5	11,4	49	847 Зд
	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	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Макаронные изделия отварные	180	5,42	6,62	31,73	202	688 Зд
День 9	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90	15,67	13,98	18,29	269,33	288 М
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	100	151 М
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	24,19	27,46	91,42	688,5	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Котлеты рыбные запеченные	90	4,05	11,99	7,67	115,0	255 М
День 10	Пюре картофельное	180	6,4	4,08	27,26	183	694 Зд
	Сок витаминизированный	180	0,13	0,36	11,61	47,2	н
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	10,98	20,23	71,14	462,7	

Среднее значение за плановый период	505	23,389	24,963	80,621	589,104
-------------------------------------	-----	--------	--------	--------	---------

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	завтрак
		233,887	249,625	806,214	5891,04	