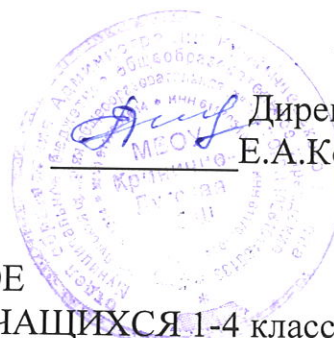


МБОУ Кринично-Лугская СОШ



Утверждаю
Директор школы
Е.А.Коломейцева

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

Меню составлено на основании:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1 День 1

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	2,19	1,58	11,66	72,60	101
	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194,00	303
	Сосиски отварные	90	16,	8,32	1,25	164,00	536,
	Икра кабачковая	60	7,	0,	7,00	90,00	н
	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,00	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,	0,5	11,40	49,00	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Итого обед	932	32,87	21,37	103,22	777,4	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,22	2,06	12,56	87	112
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,12	11,46	51,52	325	302
	Котлеты домашние	100	13,58	12,2	10,52	213	271
	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	86	47
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,08	0,66	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Итого обед	860	29,98	32,83	144,42	989,84	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	10,2	82,	82
	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,03	0,83	1,84	56,	21
	Печень тушеная в соусе	100	8,76	12,66	3,81	159,	261
	Каша вязкая рисовая	200	6,68	6,1	27,36	194,	303
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,08	0,66	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Итого обед	860	25,46	26,44	104,57	769,6	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,22	4,39	13,06	107,8	206,
	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183,	312
	Гуляш с соусом красным	90	15,55	5,55	0,25	164,	243
	Салат из свеклы отварной (с йодированной солью)	100	6,01	1,41	8,26	92,8	52
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Чай с лимоном	222	0,02	0,13	15,21	62,	377
	Итого обед	872	33,18	33,89	33,89	33,89	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	200	2,26	1,87	13,31	81	97
	Плов из птицы	210	17,	20,3	35,69	377	304
	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	86	47
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,08	0,66	32,02	132,8	349
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	Итого обед	810	31,42	32,38	147,57	908,8	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничной)	200	2,7	1,98	12,1	85,75	101
	Каша рисовая вязкая	200	0,484	3,3	0,33	156,35	305
	Сосиски отварные	90	16,	8,32	1,25	164	536
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	87	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	н
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	13,7	52	137
	Итого обед	790	26,264	21,64	85,47	690,4	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	10,2	82,	82
	Каша вязкая пшеничная	200	6,68	6,1	27,36	194	303,
	Гуляш с соусом красным	90	15,55	5,55	0,25	164	243
	Салат из соленых огурцов с луком	100	5,03	0,83	1,84	56	21
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,08	0,66	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	н
	Итого обед	850	32,25	19,33	101,01	774,6	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,15	13,71	83,8	208
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	5,06	11,01	3,8	111	229
	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,	20,	58,	330	389
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	н
	Итого обед	760	16,71	41,98	132,11	853,6	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,22	4,39	13,06	107,8	206
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,12	11,46	51,52	325	302
	Котлеты домашние	100	13,58	12,2	10,52	213	271
	Чай с лимоном	200	0,02	0,13	15,21	62	377
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Итого обед	760	26,92	32,92	119,65	853,94	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	200	2,26	1,87	13,31	81	97
	Плов из птицы	210	17,	20,3	35,69	377	304,
	Салат из квашеной капусты	100	5,	1,71	8,46	85,7	47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,66	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	Н
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	86,5	
	Итого обед	810	31,42	32,38	147,57	908,8	

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		286,474	295,16	1119,48	7560,87	обед