

МБОУ Кринично-Лугская СОШ

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (обед) УЧАЩИХСЯ
1-4 классов из многодетных и малообеспеченных семей
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 02.09.2024г
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

	Итого обед	400	33,2	15,	72,3	616,	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Макаронные изделия отварные	180	5,42	6,62	31,73	202	688
	Гуляш с соусом красным	90	17,89	19,72	4,76	168,	591
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123
	Итого обед	530	23,87	30,76	87,61	588,	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Вареники с картошкой	185	18,7	13,3	73,6	518	672
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,7	3,06	16,8	100	151
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Итого обед	425	21,72	19,4	110,08	711,33	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	165	694
	Котлеты рубленые из птицы (запеченные)	90	13,92	9,7	7,89	196	307
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28	943,
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123
	Итого обед	510	20,08	16,43	62,94	465,5	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Макаронны с сыром	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,	2,8	37,	180,	н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Итого обед	450	19,	23,14	97,45	651,2	

Среднее значение за плановый период	482	19,613	24,796	78,343	531,403	
--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		196,13	247,96	783,43	5314,03	обед