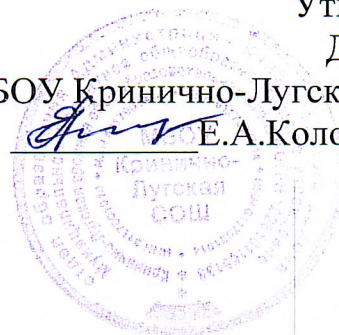


МБОУ Кринично-Лугская СОШ

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



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ УЧАЩИХСЯ
1-4 классов
МБОУ Кринично-Лугская СОШ
Возрастная категория: С 7 до 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	Пельмени отварные	200	3,00	24,00	50,00	320,00	664Мар
День 1	Чай с лимоном	200	0,00	0,20	15,00	29,00	944 Зд
	Кондитерские изделия вафельная конфета Боярушка)	38	12,20	1,90	20,90	201,00	н
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	62	3,07	0,52	1,57	35,88	17Л
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,27	26,62	87,47	585,88	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,24	19,7	158,64	390 Зд
День 2	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28,	943 Зд
Завтрак	Кондитерские изделия	30	4,8	1,2	21,20	132	н
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,80	47	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	10,9	8,04	54,9	365,64	

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	100	17,89	19,72	4,76	203	591 Зд
День 3	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,26	7,92	42,32	256	679 Зд
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,99	3,4	18,67	110,59	151 М
	Салат из зеленого горошка	60	5,19	2,98	6,25	84	10 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	590	31,73	37,82	96,6	770,69	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Макароны с сыром	200	13,1	10,8	38,1	315	274 Г
День 4	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959 Зд
Завтрак	Промышленные кондитерские изделия (пряник)	100	0,60	1,9	9,6	111	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	16,82	16,22	73,19	571,2	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Котлеты рубленные из птицы (запеченные)	90	13,92	9,7	7,89	196	307 Мор
День 5	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,73	8,95	43,	277	679 Зд
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
	Салат из квашенной капусты	60	4,99	1,58	7,66	83,2	813д
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	ИТОГО ЗАВТРАК:	580	26,04	24,23	98,15	702,23	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Пельмени отварные	200	3,	24,	50,	320,	664Мар
День 6	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
Завтрак	Кондитерские изделия вафельная конфета Боярушка)	38	12,2	1,9	20,9	201,	н
	Салат из соленых огурцов с луком	62	3,07	0,52	1,57	35,88	17Л
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	18,27	26,62	87,47	585,88	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Жаркое по -домашнему	200	4,67	17,21	13,72	165,63	436Л
День 7	Салат из зеленого горошка	60	5,19	2,98	6,25	83,6	10 М
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Чай с сахаром	200	0	0,2	14	28	943 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	510	10,26	24,19	58,57	394,73	

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)	120	0,	0,5	11,4	49	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	520	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	200	6,02	7,36	35,26	225	688 Зд
День 9	Птица тушенная	100	18,23	22,06	5,88	276,25	301Мог
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	118	122 П
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,99	3,4	18,67	111	151 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	550	27,64	36,62	84,41	728,94	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	164,7	694Зд
День 10	Котлеты рыбные запеченные	100	5,06	14,99	9,59	144	255Мог
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	118	122 П
	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	530	11,22	22,66	73,72	454,95	

Среднее значение за плановый период	531	19,107	24,883	79,344	575,585
-------------------------------------	-----	--------	--------	--------	---------

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
		191,07	248,83	793,44	5755,85	завтрак