

«Утверждаю»

Начальник управления образованием
администрации муниципального образования
Кушневский район

В.О. Богунова



**Муниципальное примерное 10- дневное меню (завтрак)
на зимний период
для общеобразовательных учреждений
Кушневского района
2022 – 2023 учебный год
(учащиеся 1-4 класса)**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1см 1-4кл Завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Хлебо-булочные изделия с начинкой	50	6,35	3,65	16,60	125	таб
	Сыр порционный	12	2,78	3,54	0,00	44,52	29
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	15,96	15,73	84,24	557,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	15,96	15,73	84,24	557,84	
День 2							
ЗАВТРАК	Сельдь с луком и растительным маслом	60	6,11	3,70	1,97	65,85	76(774)
	Яйцо вареное	41	5,21	4,72	0,00	64,37	209(774)
	Картофель тушеный (завтрак)	150	2,83	3,75	24,75	142,95	132(302)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		584	18,78	13,13	83,50	546,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		584	18,78	13,13	83,50	546,92	
День 3							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,86	1,87	29,83	7(сб)
	Плов из птицы	180	21,60	10,03	30,89	307,44	291(774)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)

	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		573	27,00	12,83	78,92	558,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		573	27,00	12,83	78,92	558,46	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	53
	Жаркое по-домашнему	170	10,29	10,59	27,47	251,75	294(1254)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,2	535(таб)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		563	20,37	18,50	84,86	600,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		563	20,37	18,50	84,86	600,74	
День 5							
ЗАВТРАК	Запеканка из печени с рисом	90	9,39	4,12	11,47	125,14	294(788)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	150/60/90	3,60	4,11	25,43	150,45	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		518	24,35	13,11	77,11	578,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		518	24,35	13,11	77,11	578,19	
1-5 день		2758	106,46	73,30	408,63	2842,15	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ 1-5 день		551,6	21,29	14,66	81,73	568,43	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	150	4,14	7,92	31,48	217,38	174(774)
	Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90/63/27	12,40	12,60	18,94	180	5(774)
	Какао с молоком	180	3,49	3,42	14,47	104,4	382(774)
	Плоды или ягоды свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		520	20,43	24,34	74,69	548,78	
День 7							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы с сыром	60	1,73	2,79	6,35	55,62	55(691)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,17	4,63	3,72	84,96	172(сб)
	Картофельное пюре	150	3,24	8,79	26,62	196,75	249(691)

	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Соки овощные, фруктовые и ягодные(завтрак)	180	0,90	0,18	0,18	82,8	389(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	15,87	16,93	60,65	536,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		533	15,87	16,93	60,65	536,18	
День 8							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70(774)
	Котлеты рубленные из птицы(с сусом)	90/60/30	10,52	3,71	12,96	132,88	294(774)
	Гарнир сложный(макаронны отварные , икра свекольная)	150/88/62	5,04	5,45	31,17	192,5	ТТК
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	23,20	110,7	283(сб)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		533	20,27	9,78	92,13	558,13	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	6,07	3,28	14,44	108,19	ТК
	Кулеш с мясом из смеси круп	150/40/110	9,99	10,30	17,59	180	203(788)
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)завтрак	180	0,16	0,00	12,58	58,14	376(774)
	Ватрушка с творогом (гот)	70	8,33	4,48	26,25	154	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		513	28,38	18,60	94,64	616,38	
День 10							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	90/63/27	9,05	19,12	8,74	225	381(691)
	Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)	150/60/90	3,48	5,32	21,22	137,49	553(Лапш)
	Хлеб пшеничный(завтр)	28	2,13	0,22	13,78	65,8	таб
	Хлеб ржаной(завтр)	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	71,8	377(774)
	Печенье сахарное(завтрак)	20	1,48	1,88	14,88	81,4	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		513	18,10	26,86	83,84	631,74	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2612	103,05	96,51	405,95	2891,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		522,4	20,61	19,30	81,19	578,24	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	5370	209,51	169,81	814,58	5733,36	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	537	20,95	16,98	81,46	573,34	

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена витаминизация холодных напитков. Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15°C

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; Л.С.Коровка, А.Я; Перевалов; Пермь 2008г.
- 2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2011.
- 3 Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: методические указания г,Москвы 2007
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
- 5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005
- 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 2004.
- 7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапшина, 2004 г.
- 8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.
- 9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002
 Меню составлено в программе Питание:Школа