

Согласовано:

Начальник Кетовского территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Курганской области


А.В.Шаленин

« » 2020 год

Утверждаю

директор МКОУ «Чернавская ООШ»


Г.Н.Трубина

«28» августа 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся в МКОУ «Чернавская основная общеобразовательная школа

возрастной категории от 12 до 17 лет

сезон весеннее-летнее

время приема пищи - 11:00

время нахождения в школе с 8-00 до 14-30

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тютельяна. - М.: ДеЛи плюс, .
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт-сост.А.И.Здобнов,В.АюЦиганенко,М.И.Пересичный
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г

3-й день -первая неделя

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------|---|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|-----|------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | р | Mg | Fe |
| 25 Г.Перь | Картофельная запеканка с мясом и маслом сливочным Мясо говяд.-59,5гр Картофель-120гр Лук-14,2гр Масло растит-2гр Сухари-3гр Масло сливочное-10гр Соль-1гр | 140/10 | 9,01 | 11,7 | 22,1 | 245,9 | 0,42 | 0,7 | 0,06 | 1,16 | 139,7 | 145,1 | 42,0 | 3,09 |
| 326 | Соус молочный Молоко-15гр Масло сливочное-1,65гр Мука пшеничная-1,65 Вода-15гр Сахар-0,3 | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,14 | - | 0,1 | - | - | 19,75 | - | 2,82 | 0,06 |
| | Кондитерские изделия | 60 | 3,86 | 4,1 | 24,26 | 138,38 | 0,02 | 0 | 0 | - | 12,98 | 0,44 | 1,5 | 0,04 |
| 382 | Какао Какао порошок-2 гр Молоко-100гр Вода-110гр Сахар-20гр | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | - | -- | - | 0,9 | 222,0 | 120,0 | 18,0 | 0,6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,25 | 44,2 | 0,03 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 22,0 | 94,0 | 0,08 | - | - | 0,56 | 11,6 | 73,6 | 13,2 | 0,08 |
| | Итого за завтрак | | 21,87 | 21,41 | 97,32 | 576,22 | 0,55 | 0,8 | 0,06 | 3,02 | 411,83 | 379,14 | 84,12 | 4,27 |

4-й день –первая неделя

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------------------|--|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | p | Mg | Fe |
| 3 | Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный -30гр Сыр-20гр Масло сливочное-10гр | 60 | 6,9 | 12,88 | 17,0 | 193,6 | 0,06 | 0,32 | 0,14 | 0,69 | 168,7 | 163,2 | 29,6 | 0,8 |
| 168 | Каша молочная пшеничная вязкая Пшено-49,5 гр Молоко пастеризованное-160 Масло сливочное-5,3 Сахар-5,3 | 200 | 10,38 | 10,54 | 45,79 | 321,47 | 0,27 | 2,08 | 60,54 | 0,2 | 207,09 | 260,93 | 63,5 | 1,53 |
| 377 | Чай с сахаром и лимоном Чай-1гр Сахар-10гр Лимон-7гр | 200/7 | 0,26 | - | 10,23 | 39,21 | - | 2,8 | - | - | 7,8 | - | 5,2 | 0,9 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 16,5 | 70,8 | 0,06 | - | - | 0,42 | 8,7 | 55,2 | 9,9 | 0,6 |
| | Итого за завтрак | | 19,84 | 23,62 | 89,52 | 625,08 | 0,39 | 5,2 | 60,68 | 1,31 | 392,29 | 479,33 | 108,2 | 3,83 |
| 5-й день -первая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 45 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,06 | - | 0,28 | 1,2 | 20,0 | 85,6 | 4,8 | 1,0 |
| 162 | Запеканка капустная с молочным соусом Капуста-156гр Яйцо-70гр Молоко-23гр Масло растит.-6,3гр Соль-2гр | 200/30 | 9,76 | 10,2 | 13,8 | 245,7 | 0,21 | 18,8 | - | - | 126,5 | 102,0 | 74,5 | 3,84 |
| 411 | Кисель из концентрата Кисель(концентрат)-24г Сахар-10г Лимонная кислота-0,27г Вода-190г | 200 | 0,1 | 0 | 30,79 | 121,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,25 | 44,2 | 0,03 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| 338 | фрукты | 100 | 11,16 | 10,4 | 53,84 | 410,92 | 0,24 | 18,8 | - | 0,4 | 132,6 | 142,0 | 81,1 | 4,27 |
| | Итого за завтрак | | 16,86 | 15 | 67,83 | 508,1 | 0,36 | 42,8 | 0,28 | 2 | 162,3 | 165,5 | 98,6 | 7,94 |

6-й день –вторая неделя

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------|---|--------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|------|----------------------|-------|------|-----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | p | Mg | Fe |
| 260 | Гуляш из говядины Мясо говядины-72,5г Лук-15г Мука-6г Томат паста-5г Масло растит-2,5г Соль-1г | 50/75 | 12,2 | 11,9 | 6,03 | 191,41 | 0,05 | 0,15 | 0,05 | 0,3 | 15,6 | 169,0 | 15,6 | 1,2 |
| 202 | Макароны отварные Макароны 52,5г Масло слив-5,25г Соль-0,5г | 150 | 4,8 | 4,41 | 34,8 | 209,9 | 0,13 | - | - | - | 16,2 | 130,5 | 24,0 | 1,4 |
| 342 | Компот из свежих плодов Свежие плоды-30,8гр Сахар-20гр | 200 | 0,12 | - | 25,0 | 89,7 | - | 13,5 | - | - | 6,0 | 4,0 | 4,0 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 22,0 | 94,0 | 0,08 | - | - | 0,56 | 11,6 | 73,6 | 13,2 | 0,8 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,25 | 44,2 | 0,03 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Итого за завтрак | | 21,42 | 16,81 | 97,08 | 629,21 | 0,29 | 13,2 | 0,05 | 1,26 | 55,2 | 417,1 | 63,4 | 4,2 |

7-й день –вторая неделя

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------------|------|------|-------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|
| 362 | Пудинг из творога запеченный Творог-152г Крупа манная-18г Сахар-15г Яйцо-8г Изюм-20г Масло слив-20г Сухари паниров-2г Сметана-7,5г Соль-0,5г | 200/15 | 23,2 | 16,9 | 31,4 | 464,5 | 0,17 | 0,96 | 0,12 | 5,0 | 220,3 | 357,5 | 51,74 | 3,7 |
| 451 С.Пе терб ург | Пирожок с картошкой печеный Мука-28,8г Сахар-22,3г Масло растит-0,03г Дрожжи-1г | 40 | 1,8 | 3,0 | 36,84 | 260,4 | - | 7,0 | 0,03 | - | 78,0 | 108,0 | 36,0 | 4,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|---------------|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|-----|-------|-------|--------|------|
| | Лук-6,1 Картофель-23,1 Яйцо-0,02шт | | | | | | | | | | | | | |
| 379 | Кофейный напиток Кофейный напиток-2г Молоко-100г Сахар-20г Вода-110г | 200 | 5,6 | 0,62 | 18,33 | 152,6 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | 0,4 | 240,0 | 7,0 | 28,0 | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,7 | 0,4 | 27,5 | 118,0 | 0,1 | - | - | 0,7 | 14,5 | 92,0 | 16,5 | 1,1 |
| | Итого за завтрак | | 34,3 | 20,92 | 114,07 | 995,5 | 0,35 | 10,56 | 0,19 | 6,1 | 552,8 | 564,5 | 132,24 | 9,32 |
| 8-й день –вторая неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная овсянная с маслом геркулес-40г Молоко-150г Сахар-5г масло слив-10г Соль-0,5г | 180/10 | 6,41 | 11,15 | 32,9 | 258,75 | 0,03 | 0,45 | 0,1 | 0,2 | 90,0 | 73,5 | 12,0 | 0,1 |
| 382 | Какао с молоком какао порошок-2гр молоко100г сахар-20г вода-110г | 200 | 5,6 | 5,35 | 24,99 | 168,45 | - | - | - | 0,9 | 222,0 | 120,0 | 18,0 | 0,6 |
| ТТК | Булочка «Любимая» Мука, пшеничная, соль дрожжи, сахар, масло сливочное,молоко ,яйцо | 73 | 4,5 | 9,6 | 47,4 | 287,6 | - | 5,8 | - | - | 38,3 | 65,0 | 13,0 | 1,7 |
| | Хлеб ржено-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,25 | 44,2 | 0,03 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Итого за завтрак | | 17,81 | 26,3 | 114,54 | 759 | 0,06 | 6,25 | 0,1 | 1,5 | 356,1 | 298,5 | 49,6 | 2,8 |

10 день –вторая неделя

| № рец-ры | Наименование блюда | Выход в гр. | Пищевые вещества | | | Энергитическая ценность | витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------|--|-------------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|-------|------|------|----------------------|-------|------|-------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | p | Mg | Fe |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем Капуста-62,5 Картофель-40 Морковь-12,5 Лук-15,25 Томат-2,5 Масло растит-5 Бульон костный-200 Сметана-10 | 250 | 6,37 | 10,06 | 8,26 | 157,04 | 0,11 | 21,16 | 0,18 | 0,2 | 60,89 | 203,0 | 23 | 1,28 |
| 389 | Сок т/пак | 200 | 0,8 | - | 20,6 | 84,0 | 0,01 | 6,4 | 0,01 | - | 24,0 | 3,3 | 12,0 | 3,0 |
| | Хлеб ржано-пшенично | 20 | 1,3 | 0,2 | 9,25 | 44,2 | 0,03 | - | - | 0,4 | 5,8 | 40,0 | 6,6 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,3 | 22 | 94 | 0,08 | - | - | 0,56 | 11,6 | 73,6 | 13,2 | 0,8 |
| | Итого за завтрак | | 21,9 | 17,5 | 77,88 | 571 | 0,23 | 8,78 | 0,29 | 1,16 | 83,65 | 319,9 | 72,4 | 10,27 |

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

| Дни по меню | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | | |
|-------------|------------------|--------|------------------|-----------------------------|---------------------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|------|
| | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A | E |
| 1 | 16,84 | 25,35 | 96,58 | 669,9 | 66,4 | 87,13 | 252,73 | 3,54 | 0,17 | 0,8 | 0,7 | 0,56 |
| 2 | 14,96 | 23,2 | 64,73 | 582,6 | 334,2 | 79,6 | 178,4 | 2,64 | 0,24 | 3,8 | 118,06 | 1,32 |
| 3 | 33,53 | 31,48 | 73,66 | 709,07 | 405,43 | 83,56 | 784,13 | 4,25 | 0,53 | 4,29 | 0,06 | 3,02 |
| 4 | 20,47 | 15,97 | 89,27 | 597,31 | 457,56 | 81,07 | 482,81 | 3,08 | 0,41 | 5,57 | 127,58 | 0,62 |
| 5 | 16,24 | 15 | 67,83 | 508,1 | 162,3 | 98,6 | 165,5 | 7,94 | 0,36 | 42,8 | 0,28 | 2,0 |
| 6 | 26,25 | 25 | 99,75 | 709,85 | 61,4 | 56,69 | 117,6 | 5,75 | 0,11 | 14,42 | - | 0,96 |
| 7 | 20,5 | 30,17 | 127,9 | 801,69 | 518,93 | 124,27 | 407,27 | 6,44 | 0,33 | 11,64 | 34,27 | 1,72 |
| 8 | 23,86 | 24,16 | 119,32 | 789,27 | 418,86 | 63,36 | 298,5 | 4,41 | 0,06 | 1,36 | 0,1 | 1,5 |
| 9 | 28,74 | 15,75 | 110 | 756,36 | 246,03 | 198,15 | 295,03 | 6,05 | 0,37 | 2,06 | 25,06 | 1,49 |
| 10 | 32,1 | 15,2 | 99,05 | 569,2 | 83,65 | 72,4 | 319,9 | 10,27 | 0,23 | 8,78 | 0,29 | 1,16 |
| среднее | 23,35 | 22,13 | 94,81 | 669,34 | 275,48 | 94,48 | 330,19 | 5,44 | 0,28 | 9,55 | 30,64 | 1,44 |