

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 7 до 11 лет  
сезон :весеннее-летний

время приема пищи :10-00  
время нахождения в школе: с 8-00 до 13-00

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс,.

-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт-сост.А.И.Здобнов,В.АюЦиганенко,М.И.Пересичный

-сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г

## 1-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
243	<b>Сосиска отварная</b>	80	7,0	16,1	0,64	180,8	0,02	-	-	-	20,0	177,6	12,0	1,6
304	<b>Рис припущенный с маслом:</b> Рис-40гр Масло слив-13,5гр Соль-1гр	150/10	2,2	9,9	21,0	186,3	0,02	-	0,09	-	15,0	34,0	10,0	0,4
349	<b>Компот из сух. Фруктов:</b> Смесь сух.фруктов-20гр Сахар-20гр	200	1,0	-	24,8	98,9	0,07	0,8	0,7	-	32,0	30,0	21,0	0,64
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,2	0,4	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	28,8	0,8
338	<b>Св. фрукты</b>	100	0,72	-	23,4	81,0	0,07	12,6	0,18	0,9	28,8	23,4	16,2	3,96
	Итого за завтрак		14,12	26,4	91,84	641	0,26	13,4	0,97	1,46	107,4	338,6	88	7,4
2-й день первая неделя														
219	<b>Сырники из творога со сгущенным молоком</b> Творог-202,7гр Мука пшенич-21,6гр Яйцо-4гр Масло раст-2гр Соль -0,5гр Сгущенное молоко-20гр	200/20	23,2	3,9	3,77	265,2	0,19	1,01	0,03	0,53	256,5	399,0	74,0	2,06
379	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток-2гр Молоко-100гр Сахар-15гр Вода-120гр	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
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,06	-	-	0,56	14,8	18,6	28,8	0,8
338	<b>фрукт</b>	100	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3
	Итого за завтрак		32,4	4,82	63,6	577,5	0,39	14,11	0,22	2,25	535,3	444,1	144,3	6,28

## 3-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
25 Г.Перь	<b>Картофельная запеканка с мясом и маслом сливочным</b> Мясо говяд.-59,5гр Картофель-120гр Лук-14,2гр Масло растит-2гр Сухари-3гр Масло сливочное-10гр Соль-1гр	<b>140/10</b>	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	<b>Соус молочный</b> Молоко-15гр Масло сливочное-1,65гр Мука пшеничная-1,65 Вода-15гр Сахар-0,3	<b>30</b>	0,62	1,57	2,13	25,14	-	0,1	-	-	19,75	-	2,82	0,06
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>60</b>	3,86	4,1	24,26	138,38	0,02	0	0	-	12,98	0,44	1,5	0,04
382	<b>Какао</b> Какао порошок-2 гр Молоко-100гр Вода-110гр Сахар-20гр	<b>200</b>	4,08	3,54	17,58	118,6	-	--	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	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		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
3	<b>Бутерброд с сыром</b> Хлеб пшеничный -30гр Сыр-20гр Масло сливочное-10гр	<b>60</b>	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	<b>Каша молочная пшеничная вязкая</b> Пшено-49,5 гр Молоко пастеризованное-160 Масло сливочное-5,3 Сахар-5,3	<b>200</b>	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	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Чай-1гр Сахар-10гр Лимон-7гр	<b>200/7</b>	0,26	-	10,23	39,21	-	2,8	-	-	7,8	-	5,2	0,9
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,3	0,2	16,5	70,8	0,06	-	-	0,42	8,7	55,2	9,9	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			19,84	23,62	89,52	625,08	0,39	5,2	60,68	1,31	392,29	479,33	108,2	3,83
<b>5-й день -первая неделя</b>														
209	<b>Яйцо вареное</b>	<b>45</b>	5,08	4,6	0,28	62,8	0,06	-	0,28	1,2	20,0	85,6	4,8	1,0
162	<b>Запеканка капустная с молочным соусом</b> Капуста-156гр Яйцо-70гр Молоко-23гр Масло растит.-6,3гр Соль-2гр	<b>200/30</b>	9,76	10,2	13,8	245,7	0,21	18,8	-	-	126,5	102,0	74,5	3,84
411	<b>Кисель из концентрата</b> Кисель(концентрат)-24г Сахар-10г Лимонная кислота-0,27г Вода-190г	<b>200</b>	0,1	0	30,79	121,02	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
338	<b>фрукты</b>	<b>100</b>	11,16	10,4	53,84	410,92	0,24	18,8	-	0,4	132,6	142,0	81,1	4,27
<b>Итого за завтрак</b>			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		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
260	<b>Гуляш из говядины</b> Мясо говядины-72,5г Лук-15г Мука-6г Томат паста-5г Масло растит-2,5г Соль-1г	<b>50/75</b>	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	<b>Макароньы отварные</b> Макароньы 52,5г Масло слив-5,25г Соль-0,5г	<b>150</b>	4,8	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	-	16,2	130,5	24,0	1,4
342	<b>Компот из свежих плодов</b> Свежие плоды-30,8гр Сахар-20гр	<b>200</b>	0,12	-	25,0	89,7	-	13,5	-	-	6,0	4,0	4,0	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,8
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Итого за завтрак</b>		21,42	16,81	97,08	629,21	0,29	13,2	0,05	1,26	55,2	417,1	63,4	4,2
<b>7-й день – вторая неделя</b>														
362	<b>Пудинг из творога запеченный</b> Творог-152г Крупа манная-18г Сахар-15г Яйцо-8г Изюм-20г Масло слив-20г Сухари паниров-2г Сметана-7,5г Соль-0,5г	<b>200/15</b>	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.Петербург	<b>Пирожок с картошкой печеный</b> Мука-28,8г Сахар-22,3г Масло растит-0,03г Дрожжи-1г	<b>40</b>	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	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток-2г Молоко-100г Сахар-20г Вода-110г	<b>200</b>	5,6	0,62	18,33	152,6	0,08	2,6	0,04	0,4	240,0	7,0	28,0	0,12
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	3,7	0,4	27,5	118,0	0,1	-	-	0,7	14,5	92,0	16,5	1,1
<b>Итого за завтрак</b>			34,3	20,92	114,07	995,5	0,35	10,56	0,19	6,1	552,8	564,5	132,24	9,32
<b>8-й день –вторая неделя</b>														
182	<b>Каша молочная овсянная с маслом</b> геркулес-40г Молоко-150г Сахар-5г масло слив-10г Соль-0,5г	<b>180/10</b>	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	<b>Какао с молоком</b> какао порошок-2гр молоко100г сахар-20г вода-110г	<b>200</b>	5,6	5,35	24,99	168,45	-	-	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6
ТТК	<b>Булочка «Любимая»</b> Мука, пшеничная, соль дрожжи, сахар, масло сливочное,молоко ,яйцо	<b>73</b>	4,5	9,6	47,4	287,6	-	5,8	-	-	38,3	65,0	13,0	1,7
	<b>Хлеб ржено-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
<b>Итого за завтрак</b>			17,81	26,3	114,54	759	0,06	6,25	0,1	1,5	356,1	298,5	49,6	2,8



10-й 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
443	<b>Плов из говядины</b> Мясо говядины-72,5г Рис-35г Лук-5г Морковь-7,5г Томотная паста-3г Масло растит.5г Соль-1г	<b>180</b>	16,8	17,0	26,03	348,8	0,11	2,38	0,18	0,2	42,25	203,0	40,6	6,07
389	<b>Сок т/пак</b>	<b>200</b>	0,8	-	20,6	84,0	0,01	6,4	0,01	-	24,0	3,3	12,0	3,0
	<b>Хлеб ржано-пшенично</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,0	0,3	22	94	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,8
	<b>Итого за завтрак</b>		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 <sub>1</sub>	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	<b>32,1</b>	<b>15,2</b>	<b>99,05</b>	<b>569,2</b>	<b>83,65</b>	<b>72,4</b>	<b>319,9</b>	<b>10,27</b>	<b>0,23</b>	<b>8,78</b>	<b>0,29</b>	<b>1,16</b>
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