

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



Утверждаю

Директор

МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Б.А.Коломейцева

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ
1-4 классов
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 10.01.2023г
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

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,21	5,75	18,84	145,2	93 М
День 1	Чай с лимоном	180	0,	0,18	13,5	26,1	944 Зд
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,33	3,22	15,46	127,79	1 Г
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122 П
Завтрак	Кондитерские изделия	35	3,1	6,1	28,78	86,5	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	505	14,96	18,29	96,26	479,59	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Пудинг из творога с рисом	180	16,48	22,72	30,52	361,14	236 М
День 2	Какао с молоком	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959 Зд
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,	0,6	13,68	59	847 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	20,2	26,84	69,69	565,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Оладьи из печени	90	16,56	16,02	9,95	251	177 М
День 3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,38	6,6	35,27	214	679 Зд
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,	122 П
Завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	99,53	151 М
	Огурец соленый	75	3,71	0,68	2,83	47,46	14 М
	ИТОГО ЗАВТРАК:	515	27,51	27,88	74,69	611,34	

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	Бутерброд с маслом сливочным	40	4,907	2,705	16,604	124,	1002 Г
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28,	943 Зд
Завтрак	Кондитерские изделия	35	12,	2,	25,	215,	н
	Фрукты свежие	100	0,	1,	11,	49,	847 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	575	30,007	16,705	104,704	731,	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,61	7,46	35,84	230,45	679 Зд
День 5	Котлета из куриного мяса	90	17,4	12,13	9,86	245,	470 М
	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	2,51	1,00	4,91	46,26	34 М
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122 П
Завтрак	Чай с лимоном	180	0,00	0,18	13,50	26,10	944 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	25,68	22,29	73,95	594,81	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	6,24	19,7	158,64	390 Зд
День 6	Чай с лимоном	180	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50	6,33	3,22	15,46	127,79	1Г
	Фрукты свежие	100	11,	4,	12,	47,	847Зд
Завтрак	Кондитерские изделия	40	11,	3,7	15,9	178,	н
	ИТОГО ЗАВТРАК:	570	34,43	17,36	78,06	540,43	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2							
День 7	Жаркое по-домашнему	160	7,47	27,53	21,95	265,	436 Л
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	3,	0,95	4,6	49,9	813д
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Кондитерские изделия (пряник)	50	6,5	4,	31,	210	н
	Чай с сахаром	180	0,	0,18	12,6	25,2	943 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	17,37	36,46	94,75	667,6	

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	100	0,	0,5	11,4	49	847 Зд
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	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	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	5,26	7,92	42,32	256	679 Зд
День 9	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90	15,67	13,98	18,29	269,33	288 М
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,7	3,06	16,8	100	151 М
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	24,03	28,76	102,01	742,81	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Неделя 2	Котлеты рыбные запеченные	90	4,05	11,99	7,67	115,0	255 М
День 10	Пюре картофельное	180	6,4	4,08	27,26	183	694 Зд
Завтрак	Сок витаминизированный	180	0,13	0,36	11,61	47,2	н
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	ИТОГО ЗАВТРАК:	500	10,98	20,23	71,14	462,7	

Среднее значение за плановый период	516,5	22,509	24,063	84,421	599,113	
-------------------------------------	-------	--------	--------	--------	---------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	завтрак
		225,087	240,625	844,214	5991,13	