

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА им.Гайдукова А.Н."
2024 г

Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 7-11 лет (завтраки) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 600,8 ккал при норме 470,00-587,5 ккал.

Белки в среднем составляют 19,09 при норме 15,40-19,25.

Жиры в среднем составляют 20,5 при норме 15,80-19,75.

Углеводы в среднем составляют 83,8 при норме 67,00-83,75.

Витамин С в среднем составляет 15,00 при норме 15,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях 20-25%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2017

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.
договор № 29 от 17.07.2023

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Младшие школьники (7-11 лет) (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	180	7,42	10,12	28,13	233,32	183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15
	Кофейный напиток с молоком	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		607	12,79	17,04	75,11	499,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	150	10,15	13,62	17,22	250,21	395
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	11,54	85,9	465
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,21	21,01	63,77	532,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	120	8,98	9,43	18,61	193,34	234
	Картофель отварной (с маслом)	130	2,55	5,71	20,79	144,95	125
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/ капуста тушеная (с 01.03)	70	1,09	2,17	3,17	37,21	45/139
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,14	0,14	10,51	43,45	486
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	16,84	21,13	76,01	554,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	180	16,27	10,22	22,46	394,38	222
	Салат из моркови с яблоками	60	0,56	3,08	5,06	50,81	21
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Простокваша	180	5,40	1,80	7,38	72	386
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	26,71	19,18	67,63	700,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры		
День 5						
ЗАВТРАК	Котлеты рубленные из птицы	120	8,54	9,48	22,60	289,62 294
	Каша вязкая	130	3,94	2,96	17,60	113,09 314
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,10	0,50	5,30	65,5 121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3 14
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	11,43	86,78 462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,79	19,82	79,86	690,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	180	5,33	8,28	28,06	207,9	181
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		607	10,7	15,2	75,04	474,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Макароны отварные	150	8,00	13,50	103,00	282	299
	Котлеты из говядины	90	15,00	15,00	44,00	288	
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,13	54,5	460
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	29,54	34,14	191,14	820,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Рыба припущенная (с соусом)	100	6,96	5,10	15,53	179,68	227
	Пюре картофельное	150	3,29	4,30	22,05	140,52	312
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с лимоном	180	2,92	3,19	11,54	85,9	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,67	16,33	73,19	549,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	8,25	9,88	1,76	143,33	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	0,10	0,50	5,30	65,5	121
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	136	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,59	20,46	44,19	510,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски	90	6,60	5,36	15,24	195,5	404
	Картофель отварной (с маслом)	130	2,55	5,71	20,79	144,95	125
	Салат из свеклы отварной	70	0,99	3,56	5,85	59,39	52
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,59	36,54	495
	Кондитерское изделие	25	1,88	2,45	18,60	103,75	582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	16,15	20,76	93	676,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5819	190,99	205,07	838,94	6008,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		581,9	19,099	20,507	83,894	600,848	

ЗАВТРАКИ (7-11) (20-25%) 2024 Накопительная ведомость натуральных норм

Группа: 7-11 - Нетто															
№	Название	норма/день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Фактически	Процент
1	Какао-порошок Какао-порошок .	0.2					2,00 2,00						2,00	2,00 2,00	100.00%
2	Картофель Картофель свежий .	37.4			127,00 127,00					128,00 128,00		127,00 127,00	374,00	382,00 382,00	102.14%
3	Кисломолочные продукты Йогурт питьевой . Простокваша 2.5% .	38.0				180,00 180,00					200,00 200,00		380,00	380,00 200,00 180,00	100.00%
4	Кондитерские изделия Печенье гр	2.5										25,00 25,00	25,00	25,00 25,00	100.00%
5	Кофейный напиток Кофейный напиток (сухой) .	0.4		2,00						2,00			4,00	4,00	100.00%
6	Крупы (злаки), бобовые Рис крупа . Манная крупа высший сорт Гречка крупа .	10.35	30,00	11,00 11,00		8,00	31,00	24,00					103,50	104,00 11,00 32,00 61,00	100.50%
7	Макаронные изделия Макаронные изделия .	3.75							37,00 37,00				37,50	37,00 37,00	98.67%
8	Масло растительное Масло подсолнечное ра- финированное .	3.3		6,00	8,00		3,00		4,00		2,00	10,00	33,00	33,00	100.00%
9	Масло сливочное Масло сливочное 72,5% жирности .	7.2	8,00	5,00	7,00	8,00	8,00	8,00	8,00	10,00	5,00	5,00	75200	72,00	100.00%
10	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) Молоко сгущенное с саха- ром . Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5%, коровье . Молоко пастеризованное 2,5 %, коровье .	75.0	238	113,00	20,00	48,00 48,00	119,00	130,00	50,00	6	25,00		750,00	749,00 48,00	99.87%
11	Мука пшеничная Мука пшеничная высший сорт .	3.3		10,00	5,00					3,00		15,00	33,00	33,00	100.00%
12	Мясо говядина(бескостное) Мясо говядина 1 кат. охложд. (бескостная) сорт высший .	16.8		68,00					103,00				168,00	171,00	101.79%
13	Овощи, зелень Лук репчатый .	56.0		92,00 32,00	70,00 7,00	39,00	70,00		73,00 13,00	67,00 7,00	70,00	86,00	560,00	567,00 59,00	101.25%

Огурец свежий .

60,00

60,00

	Кабачковая икра консервированная .						70,00			70,00			140,00		
	Капуста белокочанная свежая .			54,00									54,00		
	Свекла свежая .									68,00			68,00		
	Помидоры свежие .		60,00					60,00					120,00		
	Морковь свежая .			9,00	39,00					18,00			66,00		
14	Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр)	8.4					84,00					84,00	84,00	100.00%	
	Куриные грудки, филе охлажденные .						84,00						84,00		
15	Рыба (филе)	13.9		62,00					77,00			139,00	139,00	100.00%	
	Минтай/Хек филе свежемороженый .			62,00					77,00				139,00		
16	Сахар	6.9	9,00	6,00	6,00	9,00	6,00	9,00	6,00	6,00	6,00	6,00	69,00	69,00	100.00%
	Сахар песок .		9,00	6,00	6,00	9,00	6,00	9,00	6,00	6,00	6,00	6,00	69,00		
17	Сметана	2.0		8,00	4,00				9,00			20,00	21,00	105.00%	
	Сметана, 20% .			8,00	4,00				9,00				21,00		
18	Соки фруктовые (овощные)	40.0	200,00				200,00					400,00	400,00	100.00%	
	Сок фруктовый осветленный .		200,00				200,00						400,00		
19	Соль пищевая поваренная	0.6	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	6,00	6,00	100.00%	
	Соль поваренная .		0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60		6,00		
20	Субпродукты	7.2										73,00	72,00	73,00	101.39%
	Печень говяжья замороженная .											73,00		73,00	
21	Сыр твердый	2.4	12,00				12,00					24,00	24,00	100.00%	
	Сыр Российский .		12,00				12,00						24,00		
22	Творог 9 % жирности .	12.0				120,00						120,00	120,00	100.00%	
						120,00							120,00		
23	Фрукты свежие	37.0		100,00	36,00	120,00		6,00	100,00	6	6,00		370,00	374,00	101.08%
	Лимон свежий .							6,00		6	6,00			18,00	
	Яблоки свежие .			100,00	36,00	120,00			100,00					356,00	
24	Фрукты сухие	3.3				15,00						18,00	33,00	33,00	100.00%
	Сухофрукты .											18,00		18,00	
	Изюм .					15,00								15,00	
25	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	36.00	30,00	30,00	50,00	35,00	59,00	30,00	33,00	30,00	30,00	30,00	360,00	357,00	99.17%
	Хлеб пшеничный, мука 0/0 .		30,00	30,00	44,00	30,00	49,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00		333,00	
	Сухари панировочные .				6,00	5,00	10,00		3,00					24,00	
26	Хлеб ржаной	20.00		25,00	25,00	25,00	25,00		25,00	25,00	25,00	25,00	200,00	200,00	100.00%
	Хлеб ржаной гр			25,00	25,00	25,00	25,00		25,00	25,00	25,00	25,00		200,00	
27	Чай	0.2	0,50					0,50	0,50		0,50		2,00	2,00	100.00%
	Чай черный байховый .		0,50					0,50	0,50		0,50			2,00	
28	Яйцо куриное столовое	9.6				8,00			6,00		67,00	16,00	96,00	97,00	101.04%