

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Ярковская
школа имени Михаила Чупилко»
 М.Н.Зелинская
«01» октября 2024г



ПРИМЕРНОЕ ПЕСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (Завтрак) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 до 11 ЛЕТ
МОУ «ЯРКОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ МИХАИЛА ЧУПИЛКО»

НА ПЕРИОД С 01.10.2024 ПО 31.12.2024г

Разработано на основании Сборника рецептов во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) 2011года (с изменениями в 2021и 2023 году) Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р50763-95)

Руководители разработки сборника: Могильный М.П. (ГОО ВПО ПГТУ); Тутильян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И. (МГУПБ)

2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7,6	7,0	7,1	121,5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,9	145,7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,3	16,7	79,9	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,3	0,3	6,9	32,9	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	545	14,4	12,1	74,8	472,0		
Всего за день:		14,4	12,1	74,8	472,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	180	21,4	21,3	13,7	332,1	604	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,1	0,0	6,8	27,9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	428	24,6	21,6	40,2	454,0		
Всего за день:		24,6	21,6	40,2	454,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	39	2,4	6,7	14,9	130,0	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	12,6	31,9	265,4	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	19,7	154,8	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	5,2	3,5	34,9	190,8	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	510	20,3	28,1	101,4	741,0		
Всего за день:		20,3	28,1	101,4	741,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	170	20,9	13,5	37,0	354,0	285	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	19,7	94,0	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	411	24,1	13,8	62,8	473,1		
Всего за день:		24,1	13,8	62,8	473,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,1	22,9	151,3	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	6,8	28,0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	17,6	17,0	51,4	429,9		
Всего за день:		17,6	17,0	51,4	429,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,2	4,1	0,0	51,0	15	2011
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,1	0,2	13,3	63,5	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	432	16,5	18,6	52,3	449,7		
Всего за день:		16,5	18,6	52,3	449,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,8	6,1	12,5	108,4	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	501	21,9	11,9	64,1	452,6		
Всего за день:		21,9	11,9	64,1	452,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	63	16,1	16,2	0,3	211,0	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68,2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	423	21,9	20,3	36,0	416,3		
Всего за день:		21,9	20,3	36,0	416,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,9	11,7	6,9	180,4	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	7,7	16,3	146,8	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	17,7	73,3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	437	17,3	19,7	53,7	461,6		
Всего за день:		17,3	19,7	53,7	461,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/40	20,5	13,8	55,6	425,0	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,3	18,2	87,0	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	408	23,4	14,1	79,9	537,1		
Всего за день:		23,4	14,1	79,9	537,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	202,0	177,2	616,6	4 887,3
Среднее значение за период	202,0	17,7	61,7	488,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,5	32,6	50,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	457