

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР
МОУ «Маловосновская школа»
А.В.Зайцева

Приказ № 2
«Маловосновская школа»

« 09 » января 2024 г

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

МОУ «Маловосновская школа»

(осеннее- зимний период)

(для возрастной группы с 7-11 лет)

1 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| Горячий завтрак 10.30-10.50 | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 7,4 | 15,83 | 43,26 | 310,66 | 79 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
| | ХЛ-БУЛ. ИЗДЕЛИЕ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА | 80 | 8,07 | 3,32 | 23,94 | 193 | |
| | ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | 133 |
| | ИТОГО | 580 | 19,17 | 19,75 | 83,75 | 617,76 | |

2 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| Горячий завтрак 10.30-10.50 | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | КУРА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 4,3 | 9,61 | 11,6 | 208 | 120 |
| | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 7,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 | 75 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 215 | 0,17 | 0 | 10,7 | 51,3 | 132 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | |
| | БАНАН | 100 | 3,9 | 1 | 5 | 97 | |
| | ИТОГО | 655 | 19,12 | 19,57 | 76,75 | 683,92 | |

3 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 10,12 | 12,93 | 31,95 | 266,02 | 68 |
| КАКАО НА МОЛОКЕ | 200 | 4,4 | 2,92 | 12,6 | 190 | 117 |
| ХЛ-БУЛ. ИЗДЕЛИЕ ПРОМ.ПРОИЗВОДСТВА | 80 | 4,07 | 3,32 | 21,94 | 193 | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,6 | 0,6 | 16,8 | 72 | |
| ИТОГО | 580 | 19,19 | 19,77 | 83,29 | 721,02 | |

4 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|---------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| БИТОЧКИ (КОТЛЕТА) ПАРОВЫЕ | 100 | 11,35 | 10,8 | 18,17 | 400,73 | 99 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,15 | 7,52 | 34,79 | 224,63 | 58 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 60 | 0,33 | 0,96 | 0,59 | 15,39 | 115a |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 215 | 120,17 | 0 | 10,7 | 51,3 | 132 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,5 | 97 | |
| ИТОГО | 595 | 19,15 | 19,68 | 83,75 | 789,05 | |

5 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 11,47 | 10,32 | 20,83 | 152,04 | 244 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,7 | 8,39 | 29,18 | 279,81 | 56 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | |
| ИТОГО | 642 | 19,17 | 19,71 | 83,75 | 595,11 | |

6 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| КУРА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 6,49 | 18,61 | 11,6 | 208 | 120 |
| ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ ОТВАРНАЯ | 180 | 9,32 | 0,74 | 9,29 | 178,56 | 65 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0 | 35,8 | 142 | 124 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | |
| ИТОГО | 520 | 19,17 | 19,75 | 76,01 | 622,08 | |

7 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------|-------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | Горячий завтрак | 100 | 9,6 | | |
| 10.30-10.50 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 4,77 | 6,68 | 32,93 | 244,46 | 56 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 222 | 0,24 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,25 | 0,4 | 19,5 | 97 | |
| | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 1,4 | 0 | 0,65 | 9,5 | |
| | ИТОГО | 602 | 19,26 | 19,68 | 83,75 | 691,85 | |

8 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУРЫ |
|-------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | | | Горячий завтрак | 100 | 9,5 | | |
| 10.30-10.50 | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 6,5 | 5,9 | 34,95 | 274,82 | 75 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 222 | 0,14 | 0 | 13,82 | 56,24 | 133 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 60 | 2,4 | 4,02 | 12 | 52,8 | |
| | ГРУША | 100 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 13,5 | |
| | ИТОГО | 662 | 19,14 | 19,72 | 80,71 | 608,02 | |

9 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| Горячий завтрак | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУР |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10.30-10.50 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 9,7 | 19,2 | 41,2 | 284,19 | 94 |
| | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 100 | 3,1 | 0,2 | 6,5 | 40 | |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 3,1 | 0 | 15,95 | 100,6 | 124 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,25 | 0,4 | 19,5 | 97 | |
| | ИТОГО | 590 | 19,15 | 19,8 | 83,75 | 521,79 | |

10 ДЕНЬ

1 прием пищи:

| Горячий завтрак | НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ | МАССА ПОРЦИЙ | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭЦ ККАЛ | № РЕЦЕПТУР |
|-----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10.30-10.50 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 7,4 | 8,03 | 28,6 | 338,4 | 93 |
| | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180 | 5,44 | 5,9 | 21,5 | 175,17 | 75 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,1 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 125 |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 60 | 3,25 | 3,06 | 14,5 | 52,8 | |
| | ИТОГО | 540 | 19,19 | 19,67 | 80,55 | 666,97 | |

1. С целью обогащения рационов йодом для приготовления блюд используются: соль йодированная, рыба морская (сайда, минтай)
2. При изготовлении и подачи блюд со сметаной сметана подвергается термической обработке.
3. При заправке салатов используется только растительное масло.
4. Рубленые изделия из кур: котлеты, колбаски куриные – проходят двойную термическую обработку, обжаривают и тушат в жарочном шкафу.

Расчеты составлены на основании Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (согласно санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2,3/2,4,3590-20) и Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2,3/2,4,3590-20)