

Утверждаю

Приказ №122^а от 31.08.2022г

Директор школы А.Н. Туровникова



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Даньковская основная школа
Починковского района Смоленской области
Примерное десятидневное меню
(горячих завтраков)
сезон: осень-зима
для обучающихся 7-10 лет**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
469	Запеканка творожная с повидлом	150/10	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,131
944	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	5-,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		31,3	20,96	94,79	545,41	397,8	49,38	521,88	2,48	0,21	16,75	0,132
2 день													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
304	Плов из птицы	80/130	20,3	17	35,69	377	45,1	47,5	199,3	2,09	0,06	1,01	0,175
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0

847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		21,83	17,91	85,95	573,62	141,5	47,95	331,27	3,72	0,19	14,01	0,175
3 день													
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	16,76	11,14	25,18	0,29	0,03	5,88	0
305	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,19	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
41	Масло сливочное(порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,16
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		11,02	21,31	84,14	578,31	467,95	41,77	323,28	0,62	0,22	6,97	0,282
4 день													
307	Котлеты рубленые из птицы	80	9,7	13,82	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	0,134
336	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	21,5	0,11
959	Какао на молоке	200	1,0	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		14,33	21,15	100,57	664	154	79,61	352,35	4,62	0,41	29,76	0,244
5 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	11,4	9	120,5	0,41	0,05	0,45	0,062
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0

	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	Йогурт	95	2,4	1,2	18,3	94	61	7	45	0,28	0,02	0,65	0,01
41	Масло сливочное(порциями)	10	0	8,2	0,1	75	100	0	2	0	0	0	0,16
	ИТОГО:		21,25	12,03	8851	528,62	312,8	60,29	353,75	2,52	0,37	13,5	0,112
6 день													
386	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	0,051
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	23,9	27,8	61,8	0,98	0,07	8,67	0,033
944	Чай с лимоном	200/5	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	3,01	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
	ИТОГО:		15,6	24,82	79,6	585,62	178,1	56,65	335,17	3,88	0,27	25,81	0,094
7 день													
	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,12	0,17	1,28	0
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	2,65	0,18	0	0,12
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		28,31	24,01	81,06	548,27	123,74	93,96	459,36	5,2	0,45	6,28	0,12
8 день													
40	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
311	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,19	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	0,112

959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0	75,8	1,2	0,03	8	0
42	Сыр (порциями)	15	3,48	4,44	0	54,6	264	2,25	75	0,15	0	0,12	0,03
	Кондитерские изделия	30	1,93	2,05	12,13	69,19	75	0,01	90	0,01	0,01	0	0
	ИТОГО:		17,12	17,22	93,58	596,25	743,59	40,53	543,02	2,25	0,26	15,51	0,152

9 день

42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,45	9,1	16,57	0,31	0,02	15,47	0
255	Биточки рыбные запеченные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	0,03
694	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	54	43,84	130,08	1,4	0,2	7,4	0,04
951	Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,01
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		20,2	11,8	91,7	565,41	213,83	90,04	425,2	2,47	0,41	23,3	0,08

10 день

	Овощи свежие в ассортименте(по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	30,4	0,35	6,12	0,01	0,02	5	0
633	Печень тушенная в соусе	80	9,78	11,66	16,41	210	37,9	19,8	181,3	3,07	0,14	7,37	0,036
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
959	Какао на молоке	200	1,0	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	0	0
	Хлеб	50	0,45	0,45	24,9	113,22	50	0,1	50,05	0,02	0,08	0	0
	ИТОГО:		17,23	16,69	92,78	594,32	139,2	61,49	275,65	4,61	0,33	12,32	0,036

Приложение № 1

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. 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 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т.

Приложение №2

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества				Минер. Вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энегр. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
1	31,3	20,96	94,79	545,41	397,8	49,38	521,88	2,48	0,21	16,75	0,132
2	21,83	17,91	85,95	573,62	141,5	47,95	331,27	3,72	0,19	14,01	0,175
3	11,02	21,31	84,14	578,31	467,95	41,77	323,28	0,62	0,22	6,97	0,282
4	14,33	21,15	100,57	664	154	79,61	352,35	4,62	0,41	29,76	0,244
5	21,25	12,03	88,51	528,62	312,8	60,29	353,75	2,52	0,37	13,5	0,112
6	15,6	24,82	79,6	585,62	178,1	56,65	335,17	3,88	0,27	25,81	0,094
7	28,31	24,01	81,06	548,27	123,74	93,96	459,36	5,2	0,45	6,28	0,12
8	17,12	17,22	93,58	596,25	743,59	40,53	543,02	2,25	0,26	15,51	0,152
9	20,2	11,8	91,7	565,41	213,83	90,04	425,2	2,47	0,41	23,3	0,08
10	17,23	16,69	92,78	594,32	139,2	61,49	275,65	4,61	0,33	12,32	0,036
СРЕДНЕЕ	19,83	18,79	89,27	577,98	287,25	62,16	391,79	3,24	0,31	16,42	0,175

Среднесуточная норма энергетической ценности (ккал) пищевых веществ составляет от 528,62 до 664ккал в сутки

Форма 6. « Вedomость контроля за рационом питания» 7-10 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах г (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека / количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Крупы, бобовые изделия	45(11,25)	7	46	44					71,4	40			20,8	+84
2	Макаронные изделия	15 (3,75)										52,8	5,2	+38	
3	Картофель	188(47)					170	57			170		40	-15	
4	Фрукты свежие	185(37)	100	100		100		100		100			50	+35	
5	Овощи свежие	280(56)	61	78	40	150	56	100	65	56	59	56	72	+28	
6	Цыплята 1 категории, потрошенные	35(8,75)		100		100							20	+22	
7	Мясо жилованное (мясо на кости)	70(15)						51	102				15	0	
8	Рыба	58(14,5)					100				60		16	+10	
9	Молоко	300(75)			117		30				70		22	-29	
10	Сыр	9,8(2,45)					5			15			2	-18	
11	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10(2,5)	6				10	10			5	5	3,6	+16	
12	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50(12,)	140										14	+16	
13	Сгущенное молоко									30			3	0	

14	Масло сливочное	30(7,5)	6	8	14		20	10	5	6	11	10	9	+16
15	Масло растительное	15(3,5)	2	2	3	3	9	2	9	2	2	5	3,9	+11
16	Яйцо диетическое	40(10)	5			6							1	-90
17	Сахар	40(10)	15	5	25		5	5	5	10	20		9	-10
18	Чай	0,4	0,2	0,2			0,2	0,2	0,2				0,5	+25
19	Какао	1,2								6			0,6	-50
20	Соль	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4,5	-10
21	Хлеб	150(37,5)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	+30
22	Кондитерские изделия	10(2,5)			30					30			6	+40
23	Томатное пюре	2,8		7		5		5	12			2	3	+7
24	Консервированный зеленый горошек	10			20								2	-80
25	Повидло		15										1,5	0
26	Печень говяжья											70	7	0
27	Кофейный напиток			6							6		1,2	0
28	Йогурт						95						10	0