

МБОУ Кринично-Лугская СОШ

Утверждаю
Директор
МБОУ Кринично-Лугской СОШ
Б.А. Коломейцева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ОБЕД) УЧАЩИХСЯ
1-4 классов**

МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 01.09.2022г

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

Неделя 1 День 1

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,24	2,14	13,71	83,60	204,
	Жаркое по-домашнему	160	7,47	27,53	21,95	265,00	436,
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	2,24	44,52	15,
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,00	28,00	943,
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123,
	Итого обед	700	14,2	36,14	84,94	584,72	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,15	13,71	84	208
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,73	8,95	43,	277	679
	Котлеты домашние	90	9,24	12,44	12,56	183	608
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Хлеб пшеничный	30	0,32	3,04	14,76	71	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	123
	Итого обед	700	19,22	28,32	118,45	759,83	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82,	170
	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	12,57	7,43	57,59	373,32	167
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	16,4	86,	945
	Кондитерские изделия	40	6,1	3,1	28,75	86,5	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,66	1,7	9,66	51,8	н
	Итого обед	700	25,18	18,12	232,28	773,62	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,22	4,39	13,06	107,8	206
	Пюре картофельное	160	5,76	3,67	24,53	164,7	694
	Оладьи из печени	90	16,56	16,02	9,95	251,	177
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	1,98	10,02	52,2	123
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,995	3,405	18,67	110,59	151
	Итого обед	700	30,215	33,89	33,89	33,89	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	200	2,26	1,87	13,31	81	200
	Плов из птицы	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	2,24	45	15
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,	0,04	24,76	94,2	868,
	Итого обед	700	23,35	25,66	92,52	673,52	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		

Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,19	1,58	11,66	72,6	204,
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	12,38	16,2	11,3	228,	274,
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,36	1,98	10,02	52,2	123,
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28	943
	Кондитерские изделия (печенье)	60	9,15	4,65	43,12	131	н
	Итого обед	700	15,25	23,	66,66	474,8	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,22	4,39	13,06	107,8	206,
	Макаронны отварные с овощами	170	1,18	49,58	33,12	145	417,
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,	0,04	24,76	94,2	868,
	Фрукты свежие (яблоко)	90	0,	0,45	10,26	44,1	847,
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
	Итого обед	700	5,96	58,84	107,56	514,93	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	1,45	100,2	82,	170
	Каша рассыпчатая гречневая	170	6,73	8,95	43,	277	679
	Кондитерские изделия	90	6,1	3,1	28,75	87	н
	Кисель из свежих плодов	180	0,04	0,14	27,5	111	869
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123,
	Итого обед	700	17,36	18,02	225,81	679,63	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,27	2,15	13,71	83,8	208
	Пюре картофельное	180	5,76	3,67	24,53	165	694
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,21	18,03	8,49	195	486
	Сок фруктовый	180	0,	0,	12,6	50	н
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	29,8	123
	Итого обед	700	18,64	26,71	75,85	570,7	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Норецелтур ы
			жиры	белки	углеводы		
Обед	Суп картофельный	200	2,26	1,87	13,31	81	200
	Плов из птицы	200	17,	20,3	35,69	377	304
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,69	0,59	2,24	44,52	15
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,	122
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,24	1,34	6,68	30	123
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,	0,04	24,76	94,2	868
	Итого обед	700	23,35	25,66	92,52	673,52	

Среднее значение за плановый период	700	19,273	29,436	113,048	573,916	
--	------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		192,725	294,36	1130,48	5739,16	обед