

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ  
1-4 классов  
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 02.09.2024г  
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

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                                  |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |              |
| Неделя 1   | Пельмени отварные                                | 200             | 33,20               | 14,80        | 57,30        | 587,00                        | 664Мар       |
| День 1     | Чай с лимоном                                    | 200             | 0,00                | 0,20         | 15,00        | 29,00                         | 944 Зд       |
|            | Кондитерские изделия вафельная конфета Боярушка) | 38              | 12,20               | 1,90         | 20,90        | 201,00                        |              |
| Завтрак    | Салат из свежих огурцов                          | 62              | 3,65                | 0,46         | 1,43         | 40,38                         | 13Мог        |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                            | <b>500</b>      | <b>49,05</b>        | <b>17,36</b> | <b>94,63</b> | <b>857,38</b>                 |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |              |
| Неделя 1   | Макароны с сыром               | 180             | 16,48               | 22,72        | 30,52        | 361,14                        | 236 М        |
| День 2     | Какао с молоком                | 200             | 3,72                | 3,52         | 25,49        | 145,2                         | 959 Зд       |
| Завтрак    | Фрукты свежие (апельсин)       | 100             | 0,2                 | 0,9          | 8,10         | 36                            |              |
|            | Кондитерские изделия (Барни)   | 30              | 0,60                | 1,9          | 9,60         | 111                           |              |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>510</b>      | <b>20,2</b>         | <b>29,04</b> | <b>64,11</b> | <b>653,34</b>                 |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                     |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |              |
| Неделя 1   | Гуляш с соусом красным              | 90              | 17,89               | 19,72        | 4,76         | 168                           | 591 Зд       |
| День 3     | Каша рассыпчатая пшеничная          | 150             | 4,38                | 6,6          | 35,27        | 214                           | 679 Зд       |
|            | Салат из свежих помидор с луком     | 60              | 3,71                | 0,68         | 2,83         | 47,46                         | 14 Мог       |
| Завтрак    | Хлеб пшеничный                      | 20              | 0,16                | 1,52         | 9,84         | 47,                           | 122 П        |
|            | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180             | 2,7                 | 3,06         | 16,8         | 99,53                         | 151 М        |
|            | Кондитерские изделия (пряник)       | 50              | 2,                  | 2,8          | 37,          | 180                           | н            |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>               | <b>550</b>      | <b>30,84</b>        | <b>34,38</b> | <b>106,5</b> | <b>755,9</b>                  |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                 |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               |              |
| Неделя 1   | Вареники с картофелем п/ф       | 185             | 18,7                | 13,3        | 73,6         | 517,8                         | 672Мар       |
| День 4     | Чай с сахаром                   | 200             | 0                   | 0,2         | 14           | 28                            | 943 Зд       |
| Завтрак    | Кондитерские изделия (Чоко Пай) | 30              | 4,8                 | 1,2         | 21,2         | 132                           | н            |
|            | Фрукты свежие (банан)           | 100             | 0,2                 | 1,5         | 21,8         | 95                            | н            |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>           | <b>515</b>      | <b>23,7</b>         | <b>16,2</b> | <b>130,6</b> | <b>772,8</b>                  |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                                  |                 | жиры                | белки        | углеводы    |                               |              |
| Неделя 1   | Котлеты рубленые из птицы (запеченные)           | 90              | 13,92               | 9,7          | 7,89        | 196                           | 307 Мог      |
| День 5     | Каша рассыпчатая гречневая                       | 150             | 5,61                | 7,46         | 35,84       | 230                           | 679 Зд       |
|            | Салат из свежих огурцов                          | 60              | 3,65                | 0,46         | 1,43        | 40                            | 13Мог        |
| Завтрак    | Чай с лимоном                                    | 200             | 0,                  | 0,2          | 15,         | 29,                           | 944 Зд       |
|            | Кондитерские изделия вафельная конфета Боярушка) | 38              | 12,2                | 1,9          | 20,9        | 201,                          |              |
|            | Хлеб пшеничный                                   | 20              | 0,16                | 1,52         | 9,84        | 47,                           | 122 П        |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                            | <b>558</b>      | <b>35,54</b>        | <b>21,24</b> | <b>90,9</b> | <b>743,83</b>                 |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецелтур ы |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|
|            |                                |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               |              |
| Неделя 2   | Каша манная молочная жидкая    | 200             | 6,1                 | 6,24        | 19,7         | 158,64                        | 390 Зд       |
| День 6     | Чай с сахаром                  | 200             | 0,                  | 0,2         | 14,          | 28,                           | 943 Зд       |
| Завтрак    | Хлеб пшеничный                 | 20              | 0,16                | 1,52        | 9,84         | 47,                           | 122 П        |
|            | Кондитерские изделия (Барни)   | 30              | 1,9                 | 0,6         | 9,6          | 111,                          | н            |
|            | Фрукты свежие (апельсин)       | 100             | 0,2                 | 0,9         | 8,1          | 36,                           | н            |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>550</b>      | <b>8,36</b>         | <b>9,46</b> | <b>61,24</b> | <b>380,64</b>                 |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецптур ы |
|------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                 |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |             |
| Неделя 2   |                                 |                 |                     |              |              |                               |             |
| День 7     | Жаркое по -домашнему            | 150             | 4,67                | 17,21        | 13,72        | 165,63                        | 436Л        |
| Завтрак    | Салат из свежих помидор с луком | 60              | 3,71                | 0,68         | 2,83         | 47,46                         | 14 Мог      |
|            | Хлеб пшеничный                  | 40              | 0,4                 | 3,8          | 24,6         | 117,5                         | 122 П       |
|            | Кондитерские изделия (пряник)   | 50              | 2,                  | 2,8          | 37,          | 180                           |             |
|            | Чай с лимоном                   | 200             | 0,                  | 0,2          | 15,          | 29,                           | 944 Зд      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>           | <b>500</b>      | <b>10,78</b>        | <b>24,69</b> | <b>93,15</b> | <b>539,59</b>                 |             |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецптур ы |
|------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                   |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |             |
| Неделя 2   | Лапшевник с творогом со сметанной | 180             | 16,20               | 21,79        | 42,07        | 401,51                        | 423 Зд      |
| День 8     | Какао с молоком                   | 200             | 3,72                | 3,52         | 25,49        | 145,2                         | 959 Зд      |
| Завтрак    | Кондитерские изделия              | 30              | 10,4                | 2,           | 19,8         | 183,3                         | н           |
|            | Фрукты свежие (яблоко)            | 100             | 0,                  | 0,5          | 11,4         | 49                            | 847 Зд      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>             | <b>510</b>      | <b>30,32</b>        | <b>27,81</b> | <b>98,76</b> | <b>779,01</b>                 |             |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецптур ы |
|------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                     |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |             |
| Неделя 2   | Макаронные изделия отварные         | 180             | 5,42                | 6,62         | 31,73        | 202                           | 688 Зд      |
| День 9     | Птица тушенная                      | 90              | 14,58               | 17,65        | 4,7          | 221,                          | 301Мог      |
|            | Хлеб пшеничный                      | 40              | 0,4                 | 3,8          | 24,6         | 118                           | 122 П       |
|            | Кондитерские изделия (Чоко Пай)     | 30              | 4,8                 | 1,2          | 21,2         | 132                           | н           |
|            | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180             | 2,7                 | 3,06         | 16,8         | 100                           | 151 М       |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>               | <b>520</b>      | <b>27,9</b>         | <b>32,33</b> | <b>99,03</b> | <b>772,17</b>                 |             |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Норецптур ы |
|------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|            |                                 |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |             |
| Неделя 2   | Пюре картофельное               | 150             | 4,8                 | 3,06         | 20,45        | 137,3                         | 694Зд       |
| День 10    | Котлеты рыбные п/ф              | 90              | 5,06                | 14,99        | 9,59         | 144                           | 255Мог      |
| Завтрак    | Салат из свежих помидор с луком | 60              | 3,71                | 0,68         | 2,83         | 47,46                         | 14 Мог      |
|            | Хлеб пшеничный                  | 40              | 0,4                 | 3,8          | 24,6         | 118                           | 122 П       |
|            | Фрукты свежие (банан)           | 100             | 0,2                 | 1,5          | 21,8         | 95                            | н           |
|            | Чай с сахаром                   | 200             | 0,                  | 0,2          | 14,          | 28,                           | 943 Зд      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>           | <b>640</b>      | <b>14,17</b>        | <b>24,23</b> | <b>93,27</b> | <b>568,96</b>                 |             |

|                                     |       |        |        |        |         |
|-------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| Среднее значение за плановый период | 535,3 | 25,086 | 23,674 | 93,219 | 682,362 |
|-------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|

| Химический состав за плановый период |  | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |         |
|--------------------------------------|--|---------|----------|-------------|--------------------|---------|
|                                      |  | 250,86  | 236,74   | 932,19      | 6823,62            | завтрак |