

«Согласовано»

Директор

МБОУ СОШ №23 им. С.З.Дьяченко



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель



Т.Г.Маковецкая

## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**для обучающихся 1-4 классов  
образовательных организаций  
Усть-Лабинского района  
(завтрак)**

**МБОУ СОШ №23 им. С.З.Дьяченко**

2021г.

Пищевая ценность ЗАВТРАК 1-4 кл. (Зима-весна)		Пищевые вещества			Энергетическая	
		Выход	Б	Ж		У
<b>День 1</b>		блюд				
	Горошек зелёный консервированный (пром. пр-ва)	60	0,3	1,5	4,5	32,7
Л340	Омлет натуральный	120	13	14,3	4	196,70
Л686	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60,46
	Бутерброд с маслом сливочным и с сыром твердых сортов	35/7/10	7	10	13	170,00
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Г338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
	<b>Итого</b>	650,00	22,37	26,1	65,65	586,98
<b>День 2</b>						
Л451	Шницель мясной рубленый	80	11,7	8,6	9	160,20
Л224	Рагу из овощей	220	4,4	11,5	21	205,10
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
Г349	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106,00
	<b>Итого</b>	550	19,288	20,59	81,288	587,63
<b>День 3</b>						
Л45	Салат из квашеной капусты	80	0,85	3	6,5	56,40
Л492	Плов из птицы	150/65	16	12	34	308,00
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,275	12,35	57,48
	<b>Итого</b>	545	21,438	15,49	88,188	577,89
<b>День 4</b>						
Л78	Икра свекольная	80	0,9	4	7	67,60
Л234	Котлеты рыбные с соусом	80/30	12	9,54	9	169,86
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	90,10
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	<b>Итого</b>	570,00	24,488	23,38	70,088	588,74
<b>День 5</b>						
Л161	Суп молочный с крупой рисовой или пшеничной с маслом слив.	250/10	8,7	12,5	35	287,30
Л693	Какао с молоком	200	4,1	3,544	17,578	118,61
Л3	Бутерброд с сыром мягких сортов	35/15	6,8	5	12,54	122,36
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	<b>Итого</b>	535	21,288	21,26	77,656	587,08



День 6						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л725	Вареники с картофелем со сметаной	200/10	8	14,3	45	340,70
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0	29	117,20
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>10,59</b>	<b>14,51</b>	<b>103,34</b>	<b>586,31</b>
День 7						
Л 45	Салат из квашеной капусты	80	0,85	3	6,5	56,40
Л468	Печень по-строгановски	50/50	11	10	6,5	160,00
Л332	Макаронные изделия отварные	150/5	5	4	35	196,00
Л685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>19,938</b>	<b>17,49</b>	<b>87,888</b>	<b>588,73</b>
День 8						
	Овощи натуральные соленые	60	0,4	0,05	1,2	6,85
Л437	Гуляш	60/50	13	13	6,5	195,00
Л302	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,6	30	180,20
	Кисломолочный продукт (Кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7	89,30
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>26,388</b>	<b>22,64</b>	<b>69,588</b>	<b>587,68</b>
День 9						
Л374	Рыба, тушённая в томате с овощами	70/60	16	11	8	195,00
Л520	Картофельное пюре	150	3,3	4,85	22	144,85
Т379	Кофейный напиток с молоком	200	3,5	4	20,5	132,00
	Хлеб пшеничный	25	1,6875	0,213	12,538	58,81
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,52
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,888</b>	<b>20,34</b>	<b>75,388</b>	<b>588,18</b>
День 10						
Т338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6		16,8	69,60
Л366	Запеканка из творога	130	15	7	22,5	213,00
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16	95,30
	Сок натуральный фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,20
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,8	4,6	16,3	113,80
	<b>Итого</b>	<b>535,00</b>	<b>21,10</b>	<b>14,10</b>	<b>94,40</b>	<b>588,90</b>
	Норма по СанПиН		<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
	Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350
	завтрак 25 %		19,25	19,75	83,75	587,5
	<b>Фактически завтрак (СРЕДНЕЕ)</b>		<b>21,277</b>	<b>19,59</b>	<b>81,347</b>	<b>586,813</b>

Целичное меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" завтрак 20-25%, Б:Ж:У-1:1:4. Рецептуры блюд соответствуют «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Г.-2004г, "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна 2011г  
 ТЕХНОЛОГ Маковецкая Т.Г. *Маковецкая*



Набор пищевых продуктов для питания детей 7-10 лет.

Горячие завтраки

Наимен.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	средн.	20-25%
Хлеб пшен.	35	39	25	47	60	25	25	25	25	5	31,1	30-37
Хлеб ржан.	25	25	25	25	25		25	25	25		20	16-20
Мясо		60						96			15,6	14-17,5
Птица			87								8,7	7-8,7
Рыба				51					92		14,3	11,6-14,5
Субпрод.(печень)							74				7,4	6-7,5
Молоко	34	11		43	340				143	75	64,6	60-75
Кисломол.				180				180			36	30-37,5
Творог										121	12,1	10-12,5
Крупы			55		15			37			10,7	9-11,2
Макаронь							50				5	3-3,7
Картофель		61		128		90			128		40,7	37,4-46,7
Овощи	60	158	98	80		13	86	80	50		62,5	56-70
Сок			200							200	40	40-50
Сметана						10	10			5	2,5	2-2,5
Масло слив.	13	9		6	10	5	6	10	5	5	6,9	6-7,5
Масло раст.		3	10	9		3	8		4		3,7	3-3,7
Яйцо	92					4				3,3	9,93	8-10
Сахар	10	10			15	10	10		10	10	7,5	6-7,5
Чай	1						1				0,2	0,2-0,25
Какао					2,5						0,25	0,2-0,25
Коф.напиток									5		0,5	0,4-0,5
Сыр	10				15						2,5	2-2,5
Конд.изд.										25	2,5	2-2,5
Мука		1,5		1		50	2	2			5,65	3-4
Фрукты	157					150				150	45,7	37-46,2
Сухофрукты		25				12					3,7	3-3,7
Крахмал						7					0,7	0,6-0,75
Соль йодиров.	0,5	1	1	1	0,5	0,5	1	1	1		0,75	0,6-0,75
Специи	0,5	0,5	0,5	0,5			1	0,5	0,5		0,4	0,4-0,5

Технолог Маковецкая Т.Г.

*Макуф*