

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Луковецкая СШ»

С. Д. Рухлова _____

Приказ № 199/4 от 27.12.2024

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков и обедов

МБОУ «Луковецкая СШ»

на осенне-зимний и весенний периоды

возрастная категория: 7-11 лет

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Пояснительная записка

Вариант примерного десятидневного рациона питания разработан в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Примерные десятидневные циклические рационы питания разработаны с включением в его инновационных рецептур блюд с применением ламинарии, с использованием витаминизированных продуктов питания (напитка витаминизированного для детей «Витошка», какао с витаминами «Витошка», кисель с витаминами «Витошка»), использована северная ягода (клюква и брусника).

Приемы пищи как полдник, предназначены для питания обучающихся в группах продленного дня (при условии работы Школы полного дня).

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной. «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». 1996 г.
5. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией. И.М.Скурихина и В.А.Тутельяна. ДеЛи Принт. Москва 2002г.
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий. Под редакцией И.М.Скурихина и М.Н. Волгарева. «Винити» Москва.
7. Химический состав и калорийность российских продуктов питания. В.А.Тутельян. Москва ДеЛи плюс 2012г. Справочник.

День 1

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (гречневая)	200	13,3	7,31	47	304	173
	Какао "Витошка" с витаминами	200	4	4	14	107	693
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627
	Итого	550	20,3	19,31	88	610	
Обед	Суп из овощей	200	5	6	9	112	135
	Цыплята тушеные (голень)	90	11	12	4	166	301
	Каша рисовая рассыпчатая с соленым огурцом	180	4	5	41	220	508
	Компот из вишни свежемороженый	200	0	0	12	47	634
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	750	26	23	102	719	
Полдник	Сок абрикосовый	200	1.00	-	25.40	110.00	707
	Бутерброд горячий с сыром	38(25/13)	4.89	4.56	12.85	112.82	010
	Мандарины свежие	100	0.80	0.20	7.50	38.00	627
	Итого	338.00	6.69	4.76	45.75	260.82	

День 2

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	200	9	12	48	318	78
	Огурец свежий	60	1	0	2	21	70
	Чай с лимоном	200	0	0	10	43	686
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Итого	500	13	15	81	497	
Обед	Суп вермишелевый	250	5	7	18	155	112
	Котлеты рыбные с соусом	110	9	4	11	123	261
	Картофельное пюре, кукуруза	170	3	6	24	165	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	820	24	17	115	728	
Полдник	Бифидок 2,5% жирности	180	6.12	4.50	9.90	109.80	698
	Булочка молочная (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	30	2.73	2.46	17.29	102.25	779
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	627
	Итого	310.00	10.35	7.46	48.19	308.05	

День 3

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая	200	8	9	28	226	311
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685
	Бутерброд с повидлом яблочным	55	3	5	28	162	2
	Апельсины свежие	100	0	0	4	21	627
	Итого	555	13	16	73	477	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	6	10	15	171	132
	Фрикадельки мясные с соусом	100	11	23	3	275	112
	Капуста тушеная	180	4,35	12	33,2	77	321
	Кисель "Витошка" с витаминами	200	0	0	24	95	505
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	760	27	37	86	806	
Полдник	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	4.86	4.50	19.44	142.20	698
	Хлеб пшеничный	20	2.74	1.66	12.14	75.80	пром
	Груши свежие	100	0.40	0.30	10.30	47.00	627
	Итого	300	8.00	6.46	41.88	265.00	

День 4

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Тефтели с рисом - Ёжики (с ламинарией) с томатным соусом	120	10	12	14	199	350, 587
	Пюре картофельное	150	3	5	19	132	520
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Итого	510	19	20	71	530	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6	12	10	174	110
	Печень по-строгановски	90	12	7	6	131	431
	Каша гречневая рассыпчатая с соленым огурцом	170	9	6	39	246	508
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	740	33	25	103	773	
Полдник	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	8.99	36.19	685
	Булочка "Творожная" (обогащенная витаминно-минеральной смесью)	40	5.08	2.41	19.91	122.01	786
	Бананы свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	627
	Итого	340	6.62	2.92	49.90	254.20	

День 5

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша рисовая жидкая	200	5	6	31	194	311
	Чай с сахаром	200	0	0	9	36	685
	Бутерброд с сыром	70	5	7	16	148	3
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627
	Итого	570	15	18	56	441	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200	7	6	7	115	124
	Гуляш из отварного мяса	90	10	17	0	208	277
	Пюре картофельное с зеленым горошком (консервированным)	150/60	3	4	18	158	520,78
	Компот из вишни свежемороженой	200	0	0	12	47	634
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	780	25	31	81	723	
Полдник	Молоко 2,5% жирности	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20	697
	Гренки с джемом черносмородиновым	30.00	1.71	2.04	17.55	94.33	672
	Яблоки свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	627
	Итого	310.00	7.33	6.94	35.99	238.53	

День 6

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/10	27	18	33	406	366, 618
	Какао "Витошка"с витаминами	200	4	4	14	107	693
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пром
	Апельсины свежие	100	0	0	6	30	627
	Итого	550	34	22	73	637	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	6	3	15	122	138
	Тефтели мясные (1 в) с соусом	100	10	11	11	186	461
	Каша гречневая рассыпчатая с консервированным помидором	160	8	5	35	217	508
	Компот из яблок и клубники	200	0	0	11	47	633
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	740	30	19	108	746	
Полдник	Ряженка 2,5% жирности	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20	698
	Ватрушка с брусникой	50.00	3.18	1.61	25.50	129.53	741
	Груши свежие	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00	627
	Итого	330.00	8.80	6.41	43.36	273.73	

День 7

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша Дружба жидкая	200	6	6	30	198	311
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Яблоки свежие	100	0	0	6	28	627
	Итого	550	9	14	67	436	
Обед	Помидор свежий	60	1	3	6	52	71
	Борщ с капустой и картофелем	200	6	12	10	174	110
	Рыба, запеченная/ картофельное пюре	180	12	12	28	260	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19	78	639
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	720	25	27	99	738	
Полдник	Кисель из свежей клюквы (свежзамороженной)	200.00	0.07	0.03	16.17	70.82	640
	Батон нарезной порция	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40	пром
	Бананы свежие	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	627
	Итого	320.00	3.07	1.11	47.45	219.22	

День 8

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Котлета куриная с томатным соусом	110	12	10	13	204	305, 587
	Пюре картофельное	150	3	5	19	132	520
	Чай с сахаром и молоком	200	2	2	13	68	685
	Хлеб ржаной	40	3	0	17	70	пром
	Итого	500	20	17	62	474	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и ламинарией	200	7	6	7	115	124
	Гуляш из говядины	90	14	14	11	210	260
	Макароны отварные, огурец свежий	150	5	5	30	174	256
	Компот из яблок и апельсинов	200	0	0	12	50	636
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	725	32	29	97	756	
Полдник	Кефир 2,5% жирности	180.00	5.22	4.50	7.20	95.40	698
	Хлеб пшеничный	20.00	2.74	1.66	12.14	75.80	пром
	Мандарины свежие	100.00	0.80	0.20	7.50	38.00	627
	Итого	300.00	8.76	6.36	26.84	209.20	

День 9

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Омлет из яиц с маслом	205	16	25,7	4,2	316	215
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	18	105	692
	Бутерброд с маслом	50	3	8	21	171	1
	Бананы свежие	100	1	0	15	67	627
	Итого	550	15	16	76	504	
Обед	Горошек зеленый	60	1	3	4	44	78
	Суп картофельный с крупой	200	7	9	14	172	138
	Запеканка картофельная с соусом	210	11	24	21	356	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	12	48	705
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	750	25	36	90	811	
Полдник	Сок вишневый	200.00	1.40	0.40	22.80	102.00	707
	Булочка школьная	40.00	3.25	1.25	23.09	117.13	472
	Яблоки свежие	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	627
	Итого	340.00	5.05	2.05	55.69	266.13	

День 10

Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен. (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша пшенная жидкая	230	7	7	28	204	311
	Чай витаминизированный "Витошка"	200	0	0	10	39	685
	Бутерброд с маслом и сыром	70	5	7	16	148	3
	Итого	500	15	20	59	477	
Обед	Салат из свеклы	100	1	3	7	61	52
	Суп картофельный с горохом	200	7	4	16	132	139
	Голубцы ленивые с соусом	100/30	13	16	24	286	312
	Кисель из свежей клюквы (замороженной)	200	0	0	16	71	640
	Хлеб ржано-пшеничный	80	3	0	16	160	пром
	Итого	710	27	23	96	707	
Полдник	Йогурт 2,5 % жирности	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60	698
	Батон нарезной порция	20.00	1.50	0.58	10.28	52.40	пром
	Апельсины свежие	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00	627
	Итого	300.00	7.08	5.28	41.78	252.00	

Выполнение набора пищевых продуктов в среднем за 10 дней (завтрак-обед)

[illegible]

29	Крахмал	3.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30	Соль	3.0	2.3	1.85	2.25	2.2	2.25	1.25	2.25	2.2	0.9	1.65	19.1	1.91
31	Специи	2.0	0.05	0	0.04	0.06	0.06	0	0.04	0.04	0.04	0.04	0.37	0.03
32	другая	-	637.37	821.95	671.98	1'025.10	546.73	926.06	674.80	1'049.96	1'049.96	634.86	7'613.08	761.30