Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 46
_____ М.И. Романова
«13» 10 № 321 2021г.

Перспективное цикличное меню горячих завтраков для детей возрастной категории с 7- 11 лет (с 1 по 4 класс) осень-зима

для обучающихся МБОУ СОШ № 46
пгт Черноморского МО Северский район
имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги В.Н. в 1 смену

пгт. Черноморский

1 день Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40	6,23	8,41	19,75	179,61	3
Каша молочная (рисовая)	230	6,85	6,59	29,33	204,01	161
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,07	
Фрукты свежие	120	0,36	0,0	10,32	48,00	
Итого	**610**	**19,69**	**20,17**	**101,93**	**668,69**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

2 день Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рагу из овощей	160	2,69	5,00	13,10	216,30	224
Мясная зраза п/ф пром. производства	100	10,21	13,41	10,33	202,96	
Фруктовый чай	200	0,60	0,00	10,40	35,50	685
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Кондитерское изделие	25	1,88	4,50	16,75	115,00	
Итого	**535**	**17,71**	**22,09**	**72,55**	**659,50**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

3 день Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Горох овощной отварной п/п термо обработ.	60	1,8	2,34	7,70	43,20	515
Бутерброд с маслом сл., сыром	40	6,23	8,41	19,75	179,61	3
Омлет натуральный	150	15,0	25,05	2,85	298,50	340
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Кисломолочный п-т (йогурт, кефир)	200	5,60	6,40	8,20	117,0	
Итого	**700**	**32,18**	**25,19**	**76,50**	**806,35**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

4 день Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны отварные	120	4,08	7,32	27,36	195,60	332
Голубцы п/ф, пром. производства	100	7,73	8,69	10,70	151,93	
Соус сметанно-томатный	30	3,46	5,42	23,05	154,86	601
Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Кондитерское изделие	25	1,88	4,50	16,75	115,00	
Итого	**500**	**19,11**	**26,23**	**103,52**	**728,59**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

5 день Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Квашеная капуста (без консервантов) п/п	60	0,78	3,00	4,80	50,4	
Птица порционная п/ф	90	6,86	10,24	4,05	135,80	487
Рис с овощами	150	4,14	5,00	23,40	155,16	513
Фруктовый чай	200	0,60	0,00	10,40	35,50	685
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,14	
Фрукты свежие	120	0,36	0,0	10,32	48,00	
Итого	**685**	**17,10**	**18,88**	**83,49**	**570,20**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

6 день Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пельмени п/п	210	7,12	7,96	9,32	123,56	
Сметанный соус	35	8,48	4,56	42,39	244,52	302
Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686
Хлеб ржаной йодир	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,14	
Фрукты свежие	120	0,36	0,0	10,32	48,00	
Итого	**630**	**21,40**	**15,82**	**112,55**	**671,82**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

7 день Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Кукуруза п/п	60	1,26	2,46	6,48	53,4	
Котлета рыбная п/п	100	10,21	7,07	7,73	121,85	
Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	520
Напиток из сухофруктов	200	0,6	0,0	3,14	124,0	704
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,14	
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Итого	**575**	**19,58**	**18,42**	**69,62**	**633,59**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

8 день Среда

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Овощи соленые п/п	60	0,49	0,07	1,32	7,86	
Мясо п/ф духовое в томатном соусе	90	17,50	16,13	26,60	321,52	
Каша вязкая (гречневая)	150	4,5	7,05	23,25	180,00	302
Фруктовый чай	200	0,60	0,00	10,40	35,50	685
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,14	
Кисломолочный п-т (йогурт, кефир)	200	5,60	6,40	8,20	117,0	
Итого	**765**	**33,05**	**30,29**	**100,29**	**807,22**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

9 день Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Икра кабачковая п/п	60	1,05	0,19	3,64	20,48	
Котлеты из птицы п/п	100	9,50	12,64	9,73	190,68	296
Каша ячневая	150	7,99	4,28	39,9	230,14	
Чай	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685
Хлеб пшеничный	25	1,69	0,22	12,54	58,84	
Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,30	10,46	51,20	
Сок натуральный	180	0,9	0,00	18,25	76,60	
Итого	**740**	**22,09**	**17,63**	**109,52**	**685,94**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

10 день Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Пудинг из творога	160	16,48	13,92	33,48	325,12	362
Молоко сгущенное п/п	50	1,13	7,3	5,2	38,70	
Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
Хлеб пшеничный	50	3,38	0,43	25,08	117,68	
Кондитерское изделие	40	3,01	7,2	26,8	184	
Итого	**500**	**28,9**	**33,85**	**123,06**	**855,50**	
Норма по СанПиН		19,25	19,75	83,75	587,50	

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 25 %	19,25	19,75	83,75	587,50
Среднее значение за период	21,66	19,65	84,85	613,06

Вся рецептура взята из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов (содержание в 100 гр. съедобной части продукта), по данным И. М. Скурихина и Л. Н. Волгарева (1987). При приготовлении пищи используется йодированная соль, проводится искусственная С-витаминизация 3-х блюд (норма 60 мг дети с 7 до 11 лет), молочные напитки из расчета 175 мг на 1 литр молока. Фрукты и овощи выдаются после обработки кипятком.

Меню разработано: шеф-повар Л.В. Тронча

мед. работник Т.Д. Литвинова