

Утверждаю

директор МКОУ «Чернавская ООШ»

Г.Н.Трубина

« 03 » марта 2025 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся в МКОУ «Чернавская основная общеобразовательная школа

возрастной категории от 7 до 11 лет

сезон :весна -лето

время приема пищи :10-00

время нахождения в школе: с 8-00 до 13-00

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного иВ.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс,
-сборник технологических карт,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное 2021г

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд лимонной кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	выход блюда	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	506	26,09	44,49	42,95	678,56	244,29	54,57	35,98	4,8	0,7	7,38	0,07
2	575	16,95	14,14	82,47	519,4	53,26	39,37	-	3,23	0,617	3,62	
3	565	14,4	11,73	98,57	562,9	276,08	56,01	-	2,86	0,63	0,41	
4	600	17,05	22,34	107,57	608,4	90,68	75,51	-	4,08	0,74	24,31	
5	570	36,95	10,34	88,17	602,4	205,53	54,81	-	2,68	0,61	0,83	-
6	560	28,89	23,13	88,01	698,5	149,78	210,2 6	31	9,09	50,38	5,74	0,01
7	530	21,85	23,3	91,68	679,77	167,54	79,39	-	4,22	0,74	22,95	
8	600	18,25	13,95	124,87	709,4	151,17	38,01	-	2,86	0,6	1,65	-
9	605	19,4	9,45	93,27	544,9	59,75	81,8		4,24	0,76	9,68	
10	520	34,05	18,74	85,57	662,4	94,36	63,13	-	4,77	0,68	5,22	-
среднее	558,1	22,618	18,61	86,483	607,363	146,781	76,057	33,49	4,261	5,6487	8,162	0,04

1 день - первая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	энергитическая ценность				минеральные вещества				витамины		
					белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
340	Омлет натуральный яйцо-молоко-соль-масло сливочное-масса готового омлета масло сливочное б	31/8 49,82 1,6 8,52 6	31/8 49,82 1,6 8,52 6	180/6	16,95	29,73	3,02	347	116,66	19,52		2,9	0,08	0,26	
TK №10	салат из зеленого горошка зеленый горошек лук масло растительное	87,72 8,1 3	57 8,0 3	60	1,79	3,12	3,76	50,16	12,88	12,48	35,98	0,41	0,07	6,6	0,07
692	кофейный напиток кофейный напиток сахар молоко вода	2,4 10 100 110	2,4 10 100 110	200	2,9	2,8	14,9	94	105,86	12,18		0,11	0,03	0,52	
336	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30 20	30 20	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39		1,38	0,52	0	
365	масло сливочное порция 72,5 %	10	10	10	0,1	8,3	0,1	75	1,2	0		0,02	0	0	
	итого			506	26,09	44,49	42,95	678,56	244,29	54,57	35,98	4,8	0,7	7,38	0,07

	лук репчатый	0,3	0,3											
	соль	3,0	3,0											
	масло растит.													
	итого			575	16,95	14,14	82,47	519,4	53,26	39,37	-	3,23	0,617	3,62

3 день – первая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	энергитическая ценность				минеральные вещества				витамины		
					белки	жиры	углеводы	калорийность	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
302	каша молочная вязкая с маслом			200	5,2	7,2	35,2	229							
	рис или геркулес	40	40												
	ячневая	39,6	39,6						104,2	29,3	-	0,48	0,05	0,19	-
	молоко	89	89												
	вода	59	59												
	сахар-песок	4,8	4,8												
	соль	0,7	0,7												
	масло сливочное	5	5												
639	компот из сухофруктов			200	0,5	0,1	30,9	123							
	сухофрукты	20	50*						14,19	8,07	-	0,89	0,06	0,11	-
	сахар	20	20												
	лимонная кислота	0,27	0,27												
336	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30	30	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39		1,38	0,52	0	-
		20	20												
366	сыр	16,3	15	15	3,95	3,99	0	52,5	150	8,25	-	0,11	0,00	0,11	-
	фрукты			100											
	яблоко	100	100		0,4	0	11,3	46							
	или груша	100	100			0									
	или банан	100	100		1,5	0	22,0	94,0							
	итого			565	14,4	11,73	98,57	562,9	276,08	56,01	-	2,86	0,63	0,41	

	заправка	масло раст.	3,0	3,0											
		кислота лимон	0,2	0,2											
		вода кипяченая	8,9	8,9											
		сахар	-0,6	-0,6											
		соль	0,8	0,8											
	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		30 20	30 20	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39		1,38	0,52	0
648	кисель				200	0,0	0,0	20,0	76,0						
	кисель плодово- ягодный		24,0	24,0						0,48	0,0	-	0,06	0,0	0,0
	сахар		10,0	10,0											
	лимон.кислота		0,2	0,2											
	вода		190	190											
	ИТОГО				600	17,05	22,34	107,57	608,4	90,68	75,51	-	4,08	0,74	24,31

Бдень-первая неделя

№ ре- цеп- ту- ры	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	энергитическая ценность				минеральные вещества				витамины		
					белки	жиры	углевод ы	калло рийно сть	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
294	сырники из творога			160	31,6	6,3	37,2	335							
	творог	-136,4	135												
	яйца	1/8шт	5,0												
	мука пшеничная	20,0	20,0												
	сахар	15,0	15,0						183,16	35,98	-	0,76	0,08	0,44	-
	соль йодирован	1,7	1,7												
	масса п/ф		170,0												
	масло сливочное	5,0	5,0												
	повидло или варенье	10,2	10,2												
336	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		30 20	30 20	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39		1,38	0,52	0
685	чай с сахаром			200	0,2	0	9,1	36							
	чай	1,0	1,0						0,26	0,0	-	0,0	0,0	-	

	сметана мука пшеничная вода масса соуса	7,5 2,2 22,5	7,5 2,2 22,5 30,0														
ТК №9	кукуруза консервированная с луком кукуруза консервиров. кукуруза консервир. без жидкости лук репчатый масло растит.	 62,5 11,25 5,0	 62,5 36,25 8,75 5,0	50	4,02	5,96	23,51	163,37			-	-	-	-	0,82		
693	какао с молоком какао-порошок молоко вода сахар	 2,4 100,0 115,0 10,0	 2,4 100,0 115,0 10,0	200	3,3	3,1	13,6	95			108,57	21,05	-	0,57	0,03	0,52	-
336	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30 20	30 20	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39			1,38	0,52	0	-	
	итого			530	21,85	23,3	91,68	679,77	167,54	79,39	-	4,22	0,74	22,95			

3 день – вторая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	выход	энергитическая ценность				минеральные вещества				витамины			
					белки	жиры	углевод ы	калло рийно сть	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
161	суп молочный с крупой «Артек» молоко соль вода крупы рис, манная, овсяная или ячневая, гречневая, пшено	 125 0,3 138 15 20	 125 0,3 138 15 20	250	5,5	5,2	20,5	150								
									139,33	25,67	-	0,94	0,08	0,65	-	

440	булочка творожная			70	8,9	3	30,5	189							
	мука пшеничная в/с	41,0	41,0												
	мука пшеничная для подсыпки	2,2	2,2												
	сахар	5,9	5,9												
	масло сливочное	1,4	1,4												
	яйцо куриное	1/6шт	6,3						45,52	10,51	-	0,63	0,05	0,04	-
	молоко	12,0	12,0												
	творог	18,6	18,6												
	дрожжи прессованные	1,76	1,76												
	соль	0,4	0,4												
	яйцо для смазки	1/28ш	1,4												
масса п/ф		82,6													
631	компот из свежих фруктов			200	0,2	0,1	17,2	70							
	яблоки	45,5	40,0												
	или груша	44,0	40,0						6,03	3,13	-	0,8	0,01	1,6	-
	вода	172,0	172,0												
	кислота лимонная	0,27	0,27												
	сахар-песок	15,0	15,0												
336	хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30 20	30 20	50	4,35	0,54	21,17	112,4	7,69	10,39		1,38	0,52	0	-
	ИТОГО			520	34,05	18,74	85,57	662,4	94,36	63,13	-	4,77	0,68	5,22	-