

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «КСП»
М.А. Казанов
« 08 » 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
А.В. Мыльникова
« 08 » 08 2023 г.
Валерьевна



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗАВТРАК

Для организации питания учащихся
При муниципальном бюджетном образовательном учреждении
«Кадуйская средняя школа»
Возрастная категория:
с 7- 11 лет
(осенне-зимний период)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗАВТРАК
 Возрастная категория 7-11 лет (осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
завтрак	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	30	0,15	1	0,6	11	
	Макаронные изделия с тёртым сыром и сливочным маслом	150/18/12	9,2	15,2	26,4	283	206
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	10,3	54,3	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	227
итого за завтрак		440	14,63	19,06	51	436,3	
Неделя 1							
<i>День 2</i>							
завтрак	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	20	0,5	2,3	10,2	40	
	Гуляш (грудка куриная)	80/50	20,5	21,3	3,8	289	92
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	281
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,35	10,26	54,3	
итого за завтрак		565	28,38	28,3	96,96	734,3	
Неделя 1							
<i>День 3</i>							
завтрак	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	20	0,3	1,8	1,9	25,5	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	167
	Тефтели с соусом томатным	80/50	11,4	18,4	15,6	274	105
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,35	10,26	54,3	
итого за завтрак		565	23,88	26,88	79,36	656,8	

Неделя 1							
<i>День 4</i>							
завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	1
	Каша рисовая молочная	180/5	7	9	39,2	266	175
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,35	10,26	54,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	282
итого за завтрак		555,00	4,98	9,45	51,86	315,3	
Неделя 1							
<i>День 5</i>							
завтрак	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	133
	Биточки с соусом томатным	90/30	13,8	11,1	11,1	200	99
	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	30	0,3	1,8	1,9	25,5	
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	273
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,35	10,26	54,3	
итого за завтрак		567	20,8	21,39	63,76	535,3	
Неделя 2							
<i>День 6</i>							
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	4,4	4,3	45,2	241	171
	Шницель мясной с соусом	90/30	13,8	11,1	11,1	200	99
	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	30	0,3	1,8	1,9	25,5	
	Какао с молоком	200	3,3	2,5	13,7	88	277
	Хлеб ржаной дарницкий	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
итого за завтрак		585	25,1	20,3	89	645	
Неделя 2							
<i>День 7</i>							
завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,6	5	40	235	204
	Гуляш	90/40	20,5	21,3	3,8	289	92
	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	30	0,15	0,9	0,6	11	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	281
	Хлеб ржаной дарницкий	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
итого за завтрак		595	11,05	6,55	85,2	446,5	
Неделя 2							
<i>День 8</i>							
	Дополнительный гарнир (овощи свежие)	20	0,3	1,8	1,9	25,5	
	Пюре картофельное	180/5	3,7	6,3	23,4	168	133

завтрак	Тефтели с соусом томатным	90/40	11,4	18,4	15,6	274	105
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	271
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	10,3	54,3	
итого за завтрак		565	17,48	26,89	61,1	556,8	
Неделя 2							
<i>День 9</i>							
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,5	4	3,31	51,25	25
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/5	10,1	6,3	41,7	268	167
	Биточки рыбные с маслом сливочным	80/5	12,9	14,2	10,03	222	83
	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	273
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	10,3	54,3	
итого за завтрак		557	25,68	24,9	75,54	636,55	
Неделя 2							
<i>День 10</i>							
завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Запеканка из творога	150/20	27,5	19,8	35,1	431	215
	Кофейный напиток	200	2,84	3,08	19,2	112,02	275
	Хлеб ржаной дарницкий	30	1,98	0,36	10,26	54,3	
итого за завтрак		500	32,72	23,64	74,36	644,32	
<u>Среднее значение за период:</u>		5 494,00	204,70	207,36	728,14	5 607,17	

- сметана, колбаса сливочная будут использоваться только после термообработки;
- овощи, фрукты для салатов свежего урожая;
- будут использоваться продукты содержащие йод – соль, хлеб, рыба;
- рубленые изделия из кур, котлеты куриные проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу;
- для приготовления блюд из курицы используется грудка цыпленка – бройлера;
- зеленый горошек и кукуруза консервированная на дополнение ко второму блюду используется только припущенными, т.е. после термообработки путем кипячения 5-7 мин., непосредственно перед подачей;
- суммарный объем блюд по приёму пищи (в граммах – не менее) от 7 до 12 лет: завтрак - 500 гр., обед – 700 гр., ужин – 500гр.
- масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах) от 7 до 11 лет: каша или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо 150-200 гр.; закуска 60-100 гр.; первое блюдо 200-250 гр.; второе блюдо 90-120гр.; гарнир 150-200гр.; третье блюдо 180-200 гр.; фрукты 100гр.
- использован сборник технологических карт, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания г. Уфа 2013г., Пермь 2008г.