

МБОУ Кринично-Лугская СОШ



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК) УЧАЩИХСЯ  
1-4 классов  
МБОУ Кринично-Лугская СОШ с 01.11.2023г  
Возрастная категория: 7-11 лет**

Меню составлено на основании:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: 7-11 лет

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|            |                                      |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |        |
| Неделя 1   | Омлет натуральный с маслом сливочным | 200             | 28,32               | 18,99        | 3,51         | 345,9                         | 438 Зд |
| День 1     | Чай с лимоном                        | 180             | 0                   | 0,2          | 15,          | 29                            | 944 Зд |
|            | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50              | 6,33                | 3,22         | 15,46        | 127,79                        | 1 Г    |
| Завтрак    | Салат из соленых огурцов             | 60              | 3                   | 1            | 2            | 36                            | 17Л    |
|            | Кондитерские изделия                 | 30              | 10,                 | 2,           | 20,          | 183,                          | н      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>520</b>      | <b>47,72</b>        | <b>24,93</b> | <b>55,54</b> | <b>721,57</b>                 |        |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|            |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |        |
| Неделя 1   | Пудинг из творога с рисом      | 180             | 16,48               | 22,72        | 30,52        | 361,14                        | 236 М  |
| День 2     | Какао с молоком                | 200             | 3,72                | 3,52         | 25,49        | 145,2                         | 959 Зд |
| Завтрак    | Фрукты свежие (яблоко)         | 120             | 0                   | 0,6          | 13,68        | 59                            | 847 Зд |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>500</b>      | <b>20,2</b>         | <b>26,84</b> | <b>69,69</b> | <b>565,14</b>                 |        |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------|
|            |                                     |                 | жиры                | белки       | углеводы     |                               |        |
| Неделя 1   | Гуляш с соусом красным              | 90              | 17,89               | 19,72       | 4,76         | 168                           | 591 Зд |
| День 3     | Каша рассыпчатая пшеничная          | 150             | 4,38                | 6,6         | 35,27        | 214                           | 679 Зд |
| Завтрак    | Хлеб пшеничный                      | 20              | 0,16                | 1,52        | 9,84         | 47,                           | 122 П  |
|            | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180             | 2,7                 | 3,06        | 16,8         | 99,53                         | 151 М  |
|            | Салат из свеклы и зеленым горошком  | 60              | 3,                  | 1,          | 5,           | 46,                           | 34 М   |
|            | Фрукты свежие (бананы)              | 100             | 0,5                 | 1,5         | 21,          | 96,                           | н      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>               | <b>600</b>      | <b>28,63</b>        | <b>33,4</b> | <b>92,67</b> | <b>528,44</b>                 |        |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------|
|            |                                |                 | жиры                | белки         | углеводы      |                               |        |
|            | Макароны с сыром               | 200             | 13,1                | 10,8          | 38,1          | 315                           | 274 Г  |
| Неделя 1   | Бутерброд с маслом сливочным   | 40              | 4,907               | 2,705         | 16,604        | 124                           | 1002 Г |
| День 4     | Чай с сахаром                  | 200             | 0                   | 0,2           | 14            | 28                            | 943 Зд |
| Завтрак    | Кондитерские изделия           | 30              | 10,67               | 2,17          | 18,67         | 177                           | н      |
|            | Фрукты свежие (яблоко)         | 100             | 0                   | 1             | 11            | 49                            | 847Зд  |
|            | Кондитерские изделия           | 30              | 5                   | 2             | 20            | 130                           | н      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>570</b>      | <b>28,677</b>       | <b>16,875</b> | <b>98,374</b> | <b>693</b>                    |        |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|            |                                |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |        |
| Неделя 1   | Котлеты рыбные запеченные      | 90              | 4,05                | 11,99        | 7,67         | 115,0                         | 255 М  |
| День 5     | Пюре картофельное              | 180             | 6,4                 | 4,08         | 27,26        | 183                           | 694 Зд |
| Завтрак    | Сок витаминизированный         | 180             | 0,13                | 0,36         | 11,61        | 47,2                          | н      |
|            | Хлеб пшеничный                 | 50              | 0,4                 | 3,8          | 24,6         | 117,5                         | 122 П  |
|            | Фрукты свежие (апельсин)       | 100             | 0,20                | 0,90         | 8,10         | 36,00                         | н      |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>          | <b>600</b>      | <b>11,18</b>        | <b>21,13</b> | <b>79,24</b> | <b>498,7</b>                  |        |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Нормы  |
|------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|            |                                      |                 | жиры                | белки        | углеводы     |                               |        |
| Неделя 2   | Каша манная молочная жидкая          | 200             | 6,1                 | 6,24         | 19,7         | 158,64                        | 390 Зд |
| День 6     | Чай с лимоном                        | 180             | 0                   | 0,2          | 15,          | 29                            | 944 Зд |
| Завтрак    | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50              | 6,33                | 3,22         | 15,46        | 127,79                        | 1 Г    |
|            | Кондитерские изделия                 | 15              | 5,                  | 1,           | 8,           | 81,                           | н      |
|            | Фрукты свежие (яблоко)               | 100             | 0,                  | 1,           | 11,          | 49,                           | 847Зд  |
|            | <b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>                | <b>545</b>      | <b>17,43</b>        | <b>10,66</b> | <b>58,16</b> | <b>396,43</b>                 |        |



| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Норецептур ы |
|------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|
|            |                                     |                 | жиры                | белки | углеводы |                               |              |
| Неделя 2   |                                     |                 |                     |       |          |                               |              |
| День 7     | Жаркое по-домашнему                 | 160             | 7,47                | 27,53 | 21,95    | 265,                          | 436 Л        |
| Завтрак    | Салат из соленых огурцов с луком    | 60              | 3,07                | 0,52  | 1,57     | 35,88                         | 17Л          |
|            | Хлеб пшеничный                      | 50              | 0,4                 | 3,8   | 24,6     | 117,5                         | 122 П        |
|            | Кондитерские изделия                | 28              | 5,                  | 1,    | 18,      | 129                           | н            |
|            | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180             | 2,7                 | 3,06  | 16,8     | 99,53                         | 151 М        |
|            | ИТОГО ЗАВТРАК:                      | 478             | 18,64               | 35,91 | 82,92    | 646,91                        |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Норецептур ы |
|------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|
|            |                                   |                 | жиры                | белки | углеводы |                               |              |
| Неделя 2   | Лапшевник с творогом со сметанной | 200             | 16,20               | 21,79 | 42,07    | 401,51                        | 423 Зд       |
| День 8     | Какао с молоком                   | 200             | 3,72                | 3,52  | 25,49    | 145,2                         | 959 Зд       |
| Завтрак    | Фрукты свежие (яблоко)            | 100             | 0,                  | 0,5   | 11,4     | 49                            | 847 Зд       |
|            | Кондитерские изделия              | 30              | 10,                 | 2,    | 20,      | 183                           | н            |
|            | ИТОГО ЗАВТРАК:                    | 530             | 29,92               | 27,81 | 98,96    | 778,71                        |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Норецептур ы |
|------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|
|            |                                       |                 | жиры                | белки | углеводы |                               |              |
| Неделя 2   | Макаронные изделия отварные           | 180             | 5,42                | 6,62  | 31,73    | 202                           | 688 Зд       |
| День 9     | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 90              | 15,67               | 13,98 | 18,29    | 269,33                        | 288 М        |
|            | Чай с сахаром                         | 200             | 0,                  | 0,2   | 14,      | 28                            | 943 Зд       |
|            | Хлеб пшеничный                        | 50              | 0,4                 | 3,8   | 24,6     | 117,5                         | 122 П        |
|            | Салат из квашенной капусты            | 60              | 4,                  | 1,    | 2,       | 45,                           | 47М          |
|            | Фрукты свежие (апельсин)              | 100             | 0,2                 | 0,9   | 8,1      | 36,                           | н            |
|            | Кондитерские изделия                  | 30              | 10,                 | 2,    | 20,      | 183,                          | н            |
|            | ИТОГО ЗАВТРАК:                        | 580             | 25,49               | 25,6  | 90,62    | 661,97                        |              |

| Прием пищи | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Норецептур ы |
|------------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|
|            |                                      |                 | жиры                | белки | углеводы |                               |              |
| Неделя 2   | Каша рассыпчатая гречневая           | 150             | 5,61                | 7,46  | 35,84    | 230,5                         | 679 Зд       |
| День 10    | Котлета рубленая из птицы запеченные | 90              | 17,4                | 12,13 | 9,86     | 245                           | 307 М        |
| Завтрак    | Салат из свеклы и зеленым горошком   | 60              | 3,                  | 1,    | 5,       | 46,                           | 34 М         |
|            | Хлеб пшеничный                       | 20              | 0,16                | 1,52  | 9,84     | 47,                           | 122 П        |
|            | Сок витаминизированный               | 180             | 0,13                | 0,36  | 11,61    | 47,2                          | н            |
|            | Фрукты свежие (бананы)               | 100             | 0,5                 | 1,5   | 21,      | 96,                           | н            |
|            | ИТОГО ЗАВТРАК:                       | 600             | 26,8                | 23,97 | 93,15    | 711,65                        |              |

|                                     |       |        |        |        |         |
|-------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|
| Среднее значение за плановый период | 552,3 | 25,469 | 24,713 | 81,932 | 620,252 |
|-------------------------------------|-------|--------|--------|--------|---------|

| Химический состав за плановый период |  | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |         |
|--------------------------------------|--|---------|----------|-------------|--------------------|---------|
|                                      |  | 254,687 | 247,125  | 819,324     | 6202,52            | завтрак |