

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гусинской СШ

_____ **И.Ю.Юденков**

« ____ » _____ 202__ г.

Десятидневное меню

для детей 7-10 лет

(осенне-зимний сезон)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Гусинской средней школы Краснинского района Смоленской области

День	№ п/п	№ рецептур	Наименование готового блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества, витамины (мг)			Энергетическая ценность (к/кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
День №1 (понедельник)																
Горячий	1	327	Каша мол. «Дружба»	200	5,86	12,04	33,16	264	0,12	0,16	1,22	0,06	125,24	100,7	34,32	0,78
	2	397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,7	0,04	0,03	1,6	-	253,0	199,0	10,0	0,01
	3	90	Бутерброд с сыром	30/15	5,76	14,94	16,2	133,0	0,05	0,06	0,24	0,03	-	-	17,40	0,76
	5		Йогурт 2,5%	100	3,7	2,5	4,9	57,0	0,03	0,15	0,6	0,01	152,0	47,5	15,0	-
		Итого				19,52	33,11	71,54	572,7	0,24	0,4	3,66	0,1	530,24	347,2	76,72
День №2 (вторник)																
Горячий завтрак	1	448	Рис отварной	150	3,81	6,10	38,61	228	0,03	0,02	-	0,03	0,03	82,27	28,66	0,76
	2	397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,7	0,04	0,03	1,6	-	253	116,0	10,0	0,01
	3	88	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	9,15	15,02	153,0	0,04	0,02	-	0,05	7,80	27,4	9,94	0,62
	4	455	Соус красный	50	0,41	0,86	3,11	21,85	0,01	0,01	0,97	0,01	3,38	6,86	3,51	0,12
	5	301	Птица тушеная	60	14,71	4,06	3,52	109,0	0,05	0,06	0,01	20,0	22,3	106,5	18,8	0,97
		Итого				25,49	2,80	77,54	630,55	0,17	0,29	2,58	20,09	286,51	339,03	70,91
День №3 (среда)																
Горячий завтрак	1	439	Капуста тушеная	150	3,56	4,53	15,09	115,5	0,25	0,07	36,54	0,03	203,11	63,31	21,97	1,26
	2	168	Котлета домашняя	80	10,39	16,25	9,17	226,2	0,17	0,10	0,19	0,02	15,37	103,0	19,97	1,15
	3	385	Компот из изюма	200	0,41	-	25,16	98,0	0,003	0,010	-	-	18,60	9,67	9,66	0,7
			Хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,14
			Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40	3,7	0,08
		Итого				19,23	21,87	82,42	602,7	0,5	0,21	36,54	0,05	250,78	235,48	59,40
День №4 (четверг)																
Горячий завтрак	1	265	Макароньы отварные с сыром	150/25	12,9	15,54	39,6	329,3	0,13	0,09	0,29	0,16	168,16	139,3	26,39	2,79
	2	2	Винегрет овощной	90	1,1	9,1	6,71	114	0,03	0,03	8,41	50,16	22,05	36,52	16,61	0,69
	3		Хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,8	0,14
	4	213	Яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0,015	0,9	-	50,0	11,0	38,4	2,4	0,5
	5	433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,1	57,0	-	0,011	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,20
		Итого				19,36	27,78	880,45	625,8	0,19	1,04	8,80	100,32	212,46	241,96	54,6

День № 5 (пятница)

Горячий завтрак	1	238	Рыба припущенная	60	11,74	0,43	0,22	51,6	0,06	0,11	0,97	-	21,25	215,11	12,43	0,50
	2	443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	156,0	0,15	0,012	15,05	0,03	69,50	96,70	21,48	1,40
	3		Сок фруктовый	200	-	-	24,0	92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,35
	4		Хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,14
	5		Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40	3,7	0,08
	6	45	Салат из б/к кап.	60	0,92	3,04	5,42	52,0	0,01	0,02	23,08	-	20,97	16,22	8,78	0,37
	7		Яблоко	230	0,92	0,2	22,54	101,0	-	-	13,10	0,43	-	-	-	-
		Итого			21,69	10,36	107,23	615,6	0,36	0,18	57,0	0,46	171,2	416,83	60,09	2,8

День № 6 (понедельник)

Горячий завтрак	1	344	Запеканка творож.со сгущенным молоком	125/37	14,06	18,47	40,31	423,7	0,09	0,49	0,96	0,11	230,0	30,49	40,91	0,9
	2	433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,1	57,0	-	0,011	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,2
	3		хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,1
			Йогурт 2,5%	100	3,7	2,5	4,9	57,0	0,03	0,15	0,6	0,01	152,0	47,5	15,0	-
		Итого			20,58	21,81	79,21	631,7	0,14	0,66	1,66	0,12	393,4	105,73	64,4	1,2

День № 7 (вторник)

Горячий завтрак	1	447	Макароны отварные	150	5,47	4,98	34,87	211,5	0,03	0,01	—	0,03	32,73	82,27	19,86	0,76
	2	301	Птица тушеная	60	14,71	4,06	3,52	109,0	0,05	0,06	0,01	20,0	22,3	106,5	18,8	0,97
	3	354	Соус сметанный	60	0,8	2,9	3,52	44,5	0,01	0,02	0,02	20,28	16,3	13,6	3,1	0,1
	4		Сок фруктовый	200	-	-	24	92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,3
	5		хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,1
	6		хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40,0	3,7	0,08
	7	12	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,02	0,3	10,0	-	23,0	42,0	14,0	0,6
		Итого			26,69	13,13	101,51	634,0	0,25	0,43	14,83	40,28	153,83	353,17	73,16	2,9

День № 8 (среда)

Горячий	1	197	Жаркое по домашнему	65/162	53,74	23,11	42,59	406,9	0,26	0,38	8,98	0,07	38,62	146,47	45,08	1,5
	2	12	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,6	14,0	0,02	0,03	10,0	-	23,0	42,0	14,0	0,6
	3	433	Чай	200	0,2	0,05	15,1	57,0	-	0,011	0,10	-	5,25	8,24	4,40	0,20
	4		Хлеб пшеничный	40	3,00	0,90	21,6	108,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,14
	5		Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40,0	3,7	0,08
			Йогурт	115	8,46	2,87	5,63	65	0,03	0,17	0,69	0,01	174,8	54,6	17,25	-
		Итого			68,45	27,33	102,62	719,90	0,37	0,62	19,77	0,08	255,37	310,91	88,53	2,52

		День № 9 (четверг)															
Горячий завтрак	1	445	Каша гречневая с мас.	150	3,74	6,61	43,06	270,0	0,28	0,14	-	0,03	17,23	307,46	36,75	4,66	
	2	206	Котлета из птицы	60	1,54	6,3	9,5	111,2	0,024	0,016	-	0,04	13,92	17,98	6,9	0,49	
	3		Хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,14	
	4		Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40,0	3,7	0,08	
	5	385	Компот из изюма	200	0,40	-	25,16	98,0	0,003	0,010	-	-	158,6	9,67	9,66	0,7	
		12	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,01	0,02	6,0	-	13,8	25,20	8,4	0,36	
		Итого			11,03	14,06	112,28	653,6	0,37	0,22	6,0	0,07	217,25	419,81	69,51	6,43	
		День №10 (пятница)															
Горячий завтрак	1	238	Рыба припущенная	60	11,74	0,43	0,22	51,6	0,06	0,11	0,97	-	21,25	215,11	12,43	0,50	
	2	443	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	22,05	155,0	0,15	0,12	15,05	0,03	69,50	96,70	21,48	1,40	
	3		Салат из б/к капусты	60,0	0,92	3,04	5,42	52,0	0,01	0,02	23,08	-	20,97	16,22	8,78	0,37	
	4		Сок фруктовый	200	-	-	24,0	92,0	0,08	0,01	4,8	-	45,8	49,3	9,6	0,35	
	5		Хлеб ржаной	30	2,25	0,30	14,1	69,0	0,04	0,02	-	-	7,7	40,0	3,7	0,08	
			Хлеб пшеничный	35	2,62	0,79	18,9	94,0	0,02	0,01	-	-	6,0	19,5	4,1	0,14	
	6		Яблоко	230	0,92	0,92	22,54	101	-	-	13,0	0,43	-	-	-	-	
		Итого			21,33	10,36	107,2	615,6	0,36	0,18	57,0	0,46	171,2	416,83	60,09	2,8	
		Всего за 10 дней:				253,37	203,61	922,0	6302,15	2,95	4,23	207,84	162,03	2642,2	3186,9	677,41	30,3
		В среднем за 1 день:				25,34	20,3	92,2	630,21	0,3	0,4	20,7	16,2	264,2	318,6	67,7	3,0
	Нормы по САНПИНУ				19,25	19,7	83,75	587,5	0,3	0,4	15	17,5	275	275	62,5	3	

Меню составлено на основании:

- справочника рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва- 2003 год, под редакцией Варфоломеевой В.Л.

-сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях и технических нормативов г. Москва 2012г под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

**Форма 3. «Ведомость контроля за рационом питания»
детей 7-10 лет МБОУ Гусинская СШ осенне-зимний период**

№п/п	Наименование группы продуктов	Единица измерения	Реком. кол-во продукта (нетто) в день на 1-го ребёнка, в зависимости от возраста	Фактически выдано продуктов (нетто) по дням, г на 1-го ребенка										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	Замена продуктов по Б,Ж,У
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	грамм	20		30			30		30	30	90	30	18,0	N	+10 макароны
2	Хлеб пшеничный	грамм	37,5	30	40	35	35	35	30	35	48	46	35	35,0	N	+6 макароны + 25 конд. изд
3	Мука пшеничная	грамм	3,75							5	2			0,7	N	+30,5 макароны
4	Крупы, бобовые	грамм	11,25	33		8						69		11,0	-2,2%	
	Макаронные изделия	грамм	3,73				52			50				10,2	N	-61,5
6	Картофель	грамм	46,7		140			128					128	39,6	N	+16 горошек конс
7	Овощи свежие, зелень	грамм	70,0		114		85	55	58	100	183	60	55	71,0	+1,4%	
8	Фрукты свежие	грамм	46,25					230					230	46,0	N	+8.5 сухофрукты
9	Фрукты сушеные (с/ф)	грамм	3,75		23						23			4,6	N	-8,5
10	Соки	грамм	50					200		200			200	60,0	+20%	в счёт отсутствия витаминизации
11	Мясо жилованное (на кости)	грамм	17,5		111						56			16,7		
12	Куры 1-й категории потрашенные	грамм	8,75	26,25						60		44		10,4	27,1	+3,2%
13	Рыба (филе)	грамм	14,5					73					73	14,6	+0,7%	
14	молоко сгущенное	грамм				37								37	-	-37
15	Молоко 2,5%-3,2%	грамм	75		217			24	155			16	24	43,6	N	+37 молоко сгуц +15 сыр +17 яйцо
16	Кисломолочные продукты	грамм	31,5		100		100			100				30,0	-4%	
17	Творог	грамм	12,5				117							12,0	-1,6%	
18	Сыр	грамм	2,5		15		25							4,0	N	-15
19	Сметана	грамм	2,1				4				15			2,0	-4%	

