

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБОУ «Железнодорожная средняя школа»
 ИСТЯКОВА
 Приказ № 103/2018 от 14.08.2018

Примерное десятидневное циклическое меню для обучающихся младшего школьного образования образовательного учреждения «Железновская школа»
 (питание за счет родительской платы)

на осенне-зимний период для обучающихся с 11 до 18 лет

Первый день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергоценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------|------------------|------------------|-------|---------|-----------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 119 | Суп гороховый | 300 | 9,6 | 5,3 | 38,2 | 242,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| 615 | Кефир творожный | 100 | 12,28 | 26,70 | 59,29 | 253,00 |
| | Итого энергетическая ценность | 660 | 23,18 | 30,69 | 143,56 | 895,38 |

Второй день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергоценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------|------------------|------------------|------|---------|-----------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 401 | Оладьи со слущенным молоком | 150/50 | 15,2 | 15,5 | 90,6 | 561,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,00 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 |
| | Итого энергетическая ценность | 550 | 16,33 | 16,1 | 114,77 | 671,30 |

Третий день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------|------------------|------------------|------|---------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 19 | Ци из свежей капусты с картофелем | 300 | 2,68 | 5,78 | 0,09 | 148,06 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 |
| | Итого энергетическая ценность: | 560 | 5,08 | 6,38 | 44,65 | 449,60 |

Четвертый день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 312 | Картофельное пюре | 230/7 | 4,5 | 6,4 | 32,00 | 207,00 |
| 278 | Тертая рыба | 100 | 6,25 | 15,71 | 16,97 | 218,27 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| 697 | Салат из свеклы | 100 | 2,14 | 7,64 | 0,00 | 127,28 |
| | Итого энергетическая ценность: | 697 | 18,73 | 32,86 | 97,93 | 911,75 |

Пятый день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--------------------------------|------------------|------------------|-------|---------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод | |
| 100173243 | Рис отварной | 250/7 | 6,2 | 5,9 | 62,7 | 335,00 |
| 194 | Тертая рыба | 100 | 6,25 | 15,71 | 16,97 | 218,27 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 |
| 1001749 | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| 44 | Соус сметанный | 50 | 1,18 | 3,98 | 4,56 | 50,32 |
| | Итого энергетическая ценность: | 667 | 16,35 | 26,13 | 116,26 | 866,75 |

Шестой день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------|------------------|------------------|-------|--------------|--------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод г | | |
| 14 | Борани с кашеустой и курдюкфелем | | | | | | |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 300 | 5,34 | 7,47 | 5,76 | 202,24 | |
| 349 | Компот из смеси сушеных фруктов | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 | |
| 258 | Булочка домашняя | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 | |
| | Итого энергетическая ценность | 100 | 2,80 | 4,69 | 30,43 | 127,61 | |
| | | 660 | 11,54 | 12,90 | 103,21 | 671,00 | |

Седьмой день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|--|------------------|------------------|-------|--------------|--------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод г | | |
| 219 | Старинный из творога со сливочным маслом | 180/15 | 34,10 | 21,10 | 21,10 | 449,00 | |
| 1001759 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,00 | |
| | Итого энергетическая ценность | 395 | 34,63 | 21,10 | 38,77 | 489,00 | |

Восьмой день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------|------------------|------------------|-------|--------------|--------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод г | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | | | | | | |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 300 | 3,2 | 3,00 | 22,6 | 134,00 | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 | |
| 1025 | Булочка с повидлом | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | |
| | Итого энергетическая ценность | 80 | 3,19 | 10,10 | 45,59 | 138,00 | |
| | | 640 | 8,79 | 13,70 | 111,83 | 573,60 | |

Десятый день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------|------------------|------------------|-------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод. в-во | |
| 56 | Греча рассыпчатая | 250/7 | 14,00 | 8,7 | 57,9 | 372,00 |
| 92 | Гречани | 100/75 | 29,2 | 29,8 | 4,7 | 404,00 |
| 11Р | Хлеб ржанно-пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 204,00 |
| 1001749 | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,10 | 12,27 | 59,16 |
| 4522 | Сухие сметанный с томатом | 60 | 1,53 | 3,92 | 7,57 | 57,75 |
| | Итого энергетическая ценность | 692 | 47,45 | 42,96 | 145,16 | 1096,91 |

Десятый день

| № рецепта | Наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------|-------------------------------|------------------|------------------|--------|---------------|--------------------------------|
| | | | белки | жиры | углевод. в-во | |
| 309 | Макаронны отварные с маслом | 230/10 | 8,4 | 6,4 | 51,0 | 301,00 |
| 288 | Птица (курица) отварная | 120 | 26,00 | 16,00 | 0,00 | 248,00 |
| 11Р | Хлеб пшеничный | 60 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 204,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,01 | 10,99 | 56,85 |
| | Итого энергетическая ценность | 620 | 37,64 | 22,81 | 81,31 | 809,85 |
| | | | 219,72 | 225,63 | 997,43 | 7435,14 |

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Овощи урожая прошедшего года (капуста, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.
2. Заправка салатов производится только растительным маслом перед подачей блюда.
3. Приготовление соусов непосредственно перед подачей блюда.
4. Изделия из куринной рубки: котлеты, колбаски куриные и т.д. - проходят двойную термическую обработку, обжариваются, тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. В питании уцененные не допускаются использование творога и сметаны в натуральном виде, без тепловой обработки.
6. Напитки с соками, шельсинами, лимонами готовятся по технологии приготовления компотов.
7. В питании не допускается использование кофе натурального, а также продуктов содержащих кофеин и другие стимуляторы. Используется только кофейный напиток.
8. Для витаминизации готовых блюд в их состав можно включать: зеленый лук, укроп, петрушку и т.д. По возможности, использовать свежие овощи, свежие фрукты, натуральные соки.
9. С целью обогащения рациона питания йодом в приготовлении блюд, кулинарных изделий и выпечки применяется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода.
10. Производится витаминизация готовой пищи в соответствии с «Инструкцией по проведению С-витаминизации питания», утвержденной Зам. Министра здравоохранения СССР №978-72 от 6 июня 1972 г. и согласованной с ВЦСПС 30 апреля 1972 г. № 14-4а. Витаминизация блюд производится под контролем медицинского работника.
11. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08, утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 г. № 45.
12. Для составления примерного недельного меню были использованы Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.