

Утверждаю

Директор МБОУ

Лонки-Ворцынская ООШ

Т.О. Васильева

« 15 » _____ 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ СТОЛОВОЙ МБОУ Лонки-Ворцынской ООШ

Возрастная категория: дети 2 - 7 лет

Сезон: осень

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
СТОЛОВОЙ МБОУ Лонки-Ворцынской ООШ

Сезон: осень

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Перспективное 10-дневное меню (далее примерное меню) составлено для детей от 2 до 7 лет, воспитанников дошкольной группы МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню разработано поваром МБОУ Лонки-Ворцынская ООШ Фофановой Екатериной Олеговной.

Примерное меню составлено для обеспечения здоровым питанием всех обучающихся в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, составлено с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона.

Меню при его практическом использовании может корректироваться при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов («Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики», г. Ижевск, 2008 г.; «Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь, 2018 г»).

Меню составлено с учетом сезонности, с учетом возраста детей.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями.

При разработке примерного меню для питания учащихся предпочтение отдается свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд. В меню нет повторения одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня.

Питание обучающихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключены продукты с раздражающими свойствами.

Неделя: первая

Сезон: осень

День 1: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
2	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2
13	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
29	Салат из свежей капусты	50	0,6	2,45	5,25	42,25
38	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6
48	Котлета «Детская»	50	7,15	5,25	6,55	98,8
58	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,82	173,55
17	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
64	Ватрушка с повидлом	75	4,37	1,75	43,5	207,5
15	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	Итого за завтрак, обед и полдник:		45,12	29,89	190,03	1263,3

День 2: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
10	Запеканка из творога	100	21,06	6,13	16,86	206,66
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
30	Винегрет овощной	50	0,65	3,1	3,25	43,5
39	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,5	85
51	Котлета рубленая из птицы	50	9,43	9,65	9,98	164
60	Картофельное пюре	150	18,9	7,05	11,55	186
24	Кисель из кураги	180	0,9	0,05	28,82	111,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,80	14,13	107,85
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:		62,64	35,46	147,75	1154,61

День 3: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
4	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,63	214,6
14	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
30	Салат «Космос»	50	2,94	7,31	2,88	89,53
40	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5
50	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,75	0,81	2,6	36,79
59	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190,35
19	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	14,04	60,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
69	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:		32,76	26,36	142,28	987,57

День 4: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша ячневая молочная	200	7,55	6,95	33,4	226,4
24	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56
49	Плов из отварной птицы	150	15,1	17,0	19,5	291,4
18	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
65	Блинчики с повидлом	75/10	6,24	5,36	25,2	173,93
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:		37,12	37,57	155,06	1109,33

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
5	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,0	6,86	28,54	199,8
13	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
31	Салат из моркови и яблок	50	0,5	3,1	4,1	46,5
42	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,69	4,6
52	Жаркое по-домашнему	150	15,27	16,02	9,55	243,11
20	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
	Печенье	70	3,22	14,7	28,98	260,47
26	Молоко	180	0,36	0,18	22,5	91,8
	Итого за завтрак, обед и полдник:		35,69	47,71	173,19	1199,18

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 3-7 лет (завтрак, обед, полдник)		42,666	35,398	161,662	1142,798

Неделя: вторая

Сезон: осень

День 6: понедельник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
7	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,47	6,2	25,82	181
14	Кофейный напиток	180				
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
33	Салат «Космос»	50	2,94	7,31	2,88	89,53
45	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,4	80,6
54	Котлета «Загадка»	50	6,7	6,0	3,7	96
61	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108
21	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
11	Сырники с морковью	100	14,09	11,55	21,12	245
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:		41,9	40,9	142,17	1108,63

День 7: вторник

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6	Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130
13	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
32	Салат из капусты белокочанной с яблоками	50	0,6	3,1	3,1	42,5
44	Суп картофельный	200	1,94	2,08	13	78,4
53	Котлета рыбная «Любительская»	50	6,3	0,75	2,85	43,5
60	Картофельное пюре	150	18,9	7,05	11,55	186
18	Компот из изюма	180	0,27	0,01	15,75	64,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
66	Оладьи с повидлом	75/10	5,0	1,56	25,6	137,1
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:		46,51	23,67	145	982,7

День 8: среда

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
8	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,46	8,12	25,64	201,6
15	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
35	Салат из картофеля с соленым огурцом и зеленым горошком	50	4,53	6,16	4,19	90,34
46	Пуштыё шыд	200	4,6	3,2	9,8	86
55	Фрикадельки «Петушок»	50	7,15	8,55	4,75	123,65
59	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,56	190,35
22	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	12,78	54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
68	Картофель отварной	100	1,91	5,15	10,58	96,19
26	Молоко	180	0,36	0,18	22,5	91,8
	Итого за завтрак, обед и полдник:		37,82	34,58	166,07	1173,13

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод ы	
Завтрак						
9	Каша «Дружба»	200	5,24	6,68	27,63	191,6
14	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
34	Салат из свеклы с изюмом	50	0,7	3,05	6,05	54,50
47	Суп картофельный с бобовыми	200	1,76	2,74	8,78	66,8
56	Гуляш из говядины	50	6,4	5,17	1,65	78,75
62	Рис припущенный	150	3,49	5,4	28,51	176,70
23	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
67	Булочка ванильная	75	6,62	5,87	36	134,25
26	Молоко	180	0,36	0,18	22,5	91,8
	Итого за завтрак, обед и полдник:		32,01	31,86	193,77	1102,9

День 10: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
6	Суп молочный с рисом	200	4,8	5,0	16,44	130
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Обед						
29	Салат из свежей капусты	50	0,6	2,45	5,25	42,25
40	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,5
57	Рагу из птицы	150	14,1	17,5	11,91	261,4
24	Кисель с курагой	180	0,9	0,05	28,82	111,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	103
Полдник						
	Печенье	70	3,22	14,7	28,98	260,47
	Сок	200	0	0	22	90
	Итого за завтрак, обед и полдник:		30,79	44,75	163,41	1172,02

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 3-7 лет (завтрак, обед, полдник)		37,806	35,152	162,084	1107,876