

Утверждаю
Директор МБОУ
Лонки-Ворцынская ООШ
_____ Т.О. Васильева
«_22_»_августа_____2024_г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
столовой МБОУ Лонки-Ворцынской ООШ**

Возрастная категория: дети 2 - 7 лет

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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
36	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	3,05	3,75	45,0
38	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10	105,6
56	Гуляш из отварной говядины	50	6,4	5,17	1,65	78,75
58	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	5,76	9,82	173,55
21	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36,0
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1355	45,72	31,76	166,37	1203,9

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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,8	37,0
40	Суп борщ	200	1,5	4,08	10,5	85,0
51	Котлета рубленая из птицы	50	9,43	9,65	9,98	164,0
60	Картофельное пюре	150	18,9	7,05	11,55	186,0
24	Кисель из кураги	180	0,9	0,05	28,82	111,6
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1330	63,87	36,74	155,47	1199,61

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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
29	Салат из свежей капусты	50	0,6	2,45	5,25	42,25
39	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,05	85,0
50	Рыба, тушеная 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
17	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1320	31,81	23,16	169,09	1058,59

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	36,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
28	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	3,1	1,8	37,0
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56,0
49	Плов из отварной птицы	150	15,1	17,0	19,5	291,4
23	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1305	38,66	39,16	163,0	1158,23

День 5: пятница

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
5	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,0	6,86	28,54	199,8
13	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
31	Салат из свежих овощей	50	0,5	2,95	1,55	35,0
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 пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1300	37,07	48,84	179,81	1238,88

Среднее значение за первую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 3-7 лет (завтрак, обед, полдник)		43,43	35,93	166,75	1171,84

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	181,0
14	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
32	Салат из капусты с яблоками	50	0,6	3,1	3,1	42,5
44	Суп картофельный	200	1,94	2,08	13,0	78,4
71	Суфле из рыбы	50	7,9	4,57	2,05	80,62
62	Рис припущенный	150	3,49	5,4	28,51	176,70
18	Компот из изюма	180	0,27	0,01	15,75	64,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Полдник						
11	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:	1355	33,04	26,79	177,55	1085,12

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	130,0
13	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
30	Винегрет	50	0,65	3,1	3,25	43,5
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	96,0
61	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108,0
17	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Полдник						
66	Сырники с морковкой	100	14,9	11,55	21,12	245,0
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Итого за завтрак, обед и полдник:	1380	42,97	38,23	160,92	1157,6

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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
29	Салат из свежей капусты	50	0,6	2,45	5,25	42,25
46	Пуштыё шьд	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 пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1380	35,27	32,15	176,3	1176,54

День 9: четверг

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углевод	
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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
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 отварного мяса	50	6,4	5,17	1,65	78,75
60	Картофельное пюре	150	18,9	7,05	11,55	186,0
18	Компот из кураги	180	0,27	0,01	15,75	64,8
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
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:	1305	48,44	34,53	185,26	1158,30

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
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Обед						
31	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	3,1	4,1	46,5
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
16	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	30,06	155,4
Полдник						
	Печенье	70	3,22	14,7	28,98	260,47
	Сок	200	0	0	22	90
	Итого за завтрак, обед и полдник:	1320	31,35	46,72	150,98	1150,37

Среднее значение за вторую неделю

Возрастная категория	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
Возрастная категория 3-7 лет (завтрак, обед, полдник)		38,21	35,68	170,20	1145,59