

Согласовано

Директор МБОУ: Морозовская ООШ

В.И.Шишова

Утверждаю:

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

С.А. Сидоренко

**Перспективное меню
На 10 дней для учащихся 1-4 классов (завтрак)**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г
- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
- Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Д	В2	Са	Р	Mg	К	І	Se	F	Fe
Завтрак																			
День/неделя: Понедельник-1																			
182М	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	7,400	11,500	48,300	326,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,150	124,896	104,700	16,648	227,000	50,000	33,100	0,210	0,374
9593	Какао с молоком	200	3,760	3,200	26,740	150,800	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922
423	Сыр (порциями)	15	3,800	4,000	0	51,000	0,006	0,160	46,000	0,150	0,050	200,000	128,000	9,000	13,000	0,000	2,180	0,000	0,200
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
338М	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200
	Итого за Завтрак	545	17,730	19,400	99,33	645,300	0,226	11,300	71,507	16,620	0,400	460,403	374,380	72,448	761,175	65,125	38,027	0,745	4,296
День/неделя: Вторник-1																			
Завтрак																			
340Л 342Л	Омлет с сыром	150	9,930	13,317	17,477	229,800	0,162	19,493	157,667	2,350	0,460	307,690	190,308	32,877	191,000	39,000	28,400	0,580	2,334
	Зеленый горошек консервированный	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,000	0,000	0,007	4,000	12,400	4,200	16,330	0,000	0,230	0,000	0,140
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,000	58,000	0,000	0,000	0	0	0,01	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,075	0,480
338М	Фрукты свежие (бананы)	100	1,500	0,500	21,000	96,000	0,040	10,000	0,000	0,000	0,050	8,000	28,000	42,000	348,000	0,050	1,000	0,022	0,600
	Итого за Завтрак	510	15,290	14,977	75,34	496,280	0,286	32,293	157,667	2,350	0,527	349,734	264,708	89,877	599,305	41,480	29,787	0,677	4,354

День/неделя: Среда-1

		Завтрак																	
45Л	Салат из квашеной капусты	60	0,780	3,000	4,800	50,400	0,012	14,460	0,000	0,000	0,018	30,600	18,000	9,600	278,560	0,260	0,570	0,086	0,720
6083 600Л	Шницель из говядины со сметанным соусом	100	9,250	9,250	13,380	173,750	0,111	3,099	11,250	0,091	0,144	29,065	159,396	26,169	236,390	16,710	3,049	0,482	2,449
203Л	Картофель отварной	150	3,000	7,65	23,850	181,500	0,15	21,75	0	0	0,12	18,000	81,000	33,000	629,000	26,700	0,310	0,400	1,200
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
9423 9443	Чай с лимоном	207	0,300	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0,00	0,00	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800
	Итого за Завтрак	547	15,700	20,200	71,72	536,150	0,321	41,509	11,250	0,091	0,292	100,565	292,496	84,669	1197,325	44,795	4,106	1,743	5,769

День/неделя: Четверг-1

		Завтрак																	
366Л	Запеканка из творога с молоком сгущённым	165	12,670	11,330	25,820	278,565	0,080	0,500	30,000	0,160	0,300	170,000	275,000	35,000	159,000	29,000	39,000	0,500	0,800
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,000	58,000	0,000	0,000	0	0	0,01	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб йодированный	40	3,040	1,120	20,560	104,480	0,062	0,800	0,000	0,000	0,000	18,044	26,000	4,800	23,175	2,430	0,157	0,075	0,480
338М	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,800	0,200	7,500	38,000	0,060	38,000	0,000	0,000	0,030	35,000	17,000	11,000	155,000	0,300	0,100	0,150	0,100
	Итого за Завтрак	505	16,710	12,650	68,88	479,045	0,202	39,300	30,000	0,160	0,340	235,044	326,000	56,800	357,975	31,730	39,257	0,725	2,180

День/неделя: Пятница-1

		Завтрак																	
5913	Гуляш	90	12,510	5,850	3,600	118,800	0,108	0,000	0	0,07	0,100	17,100	154,800	16,200	290,250	15,750	0,281	0,560	2,070
6793	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,70	10,60	49,80	321,00	0,24	0,00	36,00	0,09	0,12	16,85	205,56	136,00	219,00	22,00	3,52	0,16	4,58
9423 9443	Чай с лимоном	207	0,200	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0	0	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800
	Хлеб пшеничный	40	3,160	0,400	19,320	94,000	0,064	0,000	0,000	0,000	0,000	9,200	34,800	13,200	30,900	1,500	0,209	0,100	0,800
	Мармелад	15	0,015	0,000	11,910	48,150	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,600	0,150	0,300	4,000	0,000	0,000	0,000	0,060
	Итого за Завтрак	502	22,585	16,850	99,83	641,950	0,411	2,200	36,000	0,160	0,230	59,749	403,312	171,700	574,350	39,250	4,030	1,520	8,313

День/неделя: Понедельник-2

		Завтрак																	
338М	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	0,030	16,000	11,000	9,000	278,000	2,000	0,300	0,080	2,200
181М	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	6,100	11,300	43,400	300,000	0,120	0,600	16,400	0,070	0,170	124,896	104,700	16,648	237,000	52,000	9,950	0,500	0,374
9593	Какао с молоком	200	3,491	2,790	18,160	112,860	0,022	0,540	9,107	0,000	0,170	112,607	104,580	27,900	220,000	12,000	2,290	0,380	0,922
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
96Л	Масло (порциями)	10	0,100	7,200	0,100	75,000	0,001	0	40,000	0,130	0,010	2,400	3,000	0	3	0	0,1	0,3	0,020
	Итого за Завтрак	540	12,461	21,990	85,95	605,360	0,221	11,140	65,507	0,200	0,380	262,803	249,380	63,448	761,175	67,125	12,797	1,335	4,116

День/неделя: Вторник-2

		Завтрак																	
52М	Салат из свеклы отварной	60	0,855	4,053	5,016	59,904	0,011	4,620	0,000	0,000	0,020	21,090	24,590	12,540	136,000	12,000	0,350	0,110	0,798
374Л	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,600	5,100	5,600	112,000	0,119	15,091	11,74	0,17	0,080	27,294	96,052	26,360	427,100	144,280	12,310	0,631	0,771
682Л	Рис отварной	150	3,750	6,150	38,550	228,000	0,044	0,000	26,67	0,09	0,030	6,485	83,360	27,116	46,600	21,000	7,240	0,270	0,559
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2		15,000	58,000	0,000	0,000	0	0	0,01	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб йодированный	30	2,280	0,840	15,420	78,360	0,047	0,600	0,000	0,000	0,000	13,530	19,500	3,600	23,175	2,430	0,157	0,075	0,360
Итого за Завтрак		540	17,685	16,143	79,59	536,264	0,221	20,311	38,410	0,260	0,140	80,399	231,502	75,616	653,675	179,710	20,057	1,086	3,288

День/неделя: Среда-2

		Завтрак																	
5823	Печень по-строгановски	100	13,600	10,500	3,800	164,000	0,190	12,700	5240	0,025	1,660	30,000	239,000	17,000	250,000	73,750	32,875	2,200	5,000
520Л	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,900	163,500	0,150	5,600	4	0,09	0,11	40,000	84,000	30,000	625,000	28,000	0,780	0,430	1,000
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,000	58,000	0,000	0,000	0	0	0,01	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
	Печенье	20	0,100	0,000	16,000	64,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,050	4,200	2,200	0,067	22,000	0,000	0,000	0,000	0,320
Итого за Завтрак		500	19,420	17,550	71,19	520,800	0,388	18,300	5244	0,115	1,830	93,100	359,300	62,967	940,975	102,875	33,812	2,705	7,720

День/неделя: Четверг-2

		Завтрак																	
	Икра кабачковая	60	1,140	5,340	4,620	71,400	0,012	4,200	0	0	0,020	24,600	22,200	9,000	204,000	8,600	0,210	0,061	0,420
498Л 600Л	Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом	100	12,920	9,590	13,280	161,407	0,096	2,597	34,775	0,000	0,060	22,190	89,948	14,218	174,990	13,843	12,979	0,741	0,915
202М 203М	Макаронные изделия отварные	150	5,380	6,280	36,480	224,280	0,060	0,000	0,000	0,069	0,030	12,000	34,000	8,000	53,800	21,000	0,060	0,120	0,800
9423 9443	Чай с лимоном	207	0,200	0,000	15,200	60,000	0,000	2,200	0	0	0,010	16,000	8,000	6,000	30,200	0,000	0,020	0,700	0,800
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
Итого за Завтрак		547	22,010	21,510	84,07	587,587	0,216	8,997	34,775	0,069	0,120	81,690	180,248	47,118	486,165	44,568	13,426	1,697	3,535

День/неделя: Пятница-2

		Завтрак																	
124МА	Каша молочная "Дружба"	200	6,750	9,490	39,382	265,910	0,101	0,545	45,100	0,070	0,120	116,990	143,710	33,350	157,000	50,000	4,090	0,310	0,740
9423 9433	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,000	58,000	0,000	0,000	0	0	0,01	12,000	8,000	6,000	20,800	0,000	0,000	0,000	0,800
	Хлеб пшеничный	40	2,370	0,300	14,490	70,500	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	6,900	26,100	9,900	23,175	1,125	0,157	0,075	0,600
769Л	Булочка домашняя	65	4,870	8,580	39,580	256,100	0,072	0,000	4,875	0,000	0,050	174,85	67,860	15,720	74,100	0,000	0,000	0,578	0,975
Итого за Завтрак		505	14,190	18,370	108,5	650,510	0,221	0,545	49,975	0,070	0,180	135,890	245,670	64,970	275,075	51,125	4,247	0,963	3,115

	Итого за завтрак	173,78	179,64	844,3	5 699,25	2,71	185,90	5739,09	20,095	4,44	1859,4	2927	789,61	6 607,20	667,78	199,55	13,20	46,69	
	Среднее значение за завтрак	17,38	17,96	84,43	569,92	0,27	18,59	573,91	2,01	0,44	185,94	292,70	78,96	660,72	66,78	19,95	1,32	4,67	
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	12%	28%	59%															
	Выполнение СанПиН 2020	23%	23%	25%	24,25%	22,60%	30,98%	81,99%	20,10%	31,71%	16,90%	26,61%	31,58%	60,07%	66%	66%	44%	38,91%	
	Выполнение МР, % от суточной нормы	22%	23,1%	27%	25%	19%	22%	74%	18%	19%	16%	21%	28%	55%	63%	63%	40%	35%	
	Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	5,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	0,24-0,3	12,0-15,0	140-175	2-2,5	0,28-0,35	220-275	220-275	50-62,5	220-275	0,02-0,025	0,06-0,00	0,6-0,75	2,4-3,0	
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПин 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350	1,2	60	700	10	1,4	1100	1100	250	1100	0,1	0,03	3	12	
	Коэффициент потерь	0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9	0,9	0,93	0,95	0,8	0,9	24	12	12	0,3	0,9	
	МР+потери	78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8	10,9	2,3	1157,9	1375,0	277,8	836,0	0,1	0,1	3,3	13,3	
	Распределение ЭЦ			Норма															
				Завтрак	24,25%	20-25%													

"Заказчик"

МБОУ: Морозовская ООШ



"Исполнитель"

ИП Сидоренко Сергей Алексеевич

