

Приложение 1
к приказу Министерства
образования и науки РД
№ 02-02-2-143/23
от 07.02.2023г.



«Утвержден»
Директор МКОУ
«Н-Каранайская ООШ»
Н.М.Садыкова

«02» 09.2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации горячего завтрака в МКОУ «Н-Каранайская ООШ»
на 2024-2025 учебный год
возрастная категория: 7-11 лет.
(первая смена)

Рацион: Первая смена

День: понедельник

Сезон: 01.01- 12.31(Все)

Неделя: 1

Возрастная категория 7-11

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6	8	29	220	21	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Банан	100	2	1	21	96	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за завтрак			18	21	86	622	33	
Итого за день			18	21	86	622	33	

Рацион: Первая смена

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	40		2	1	5	2	54
Итого за завтрак			26	22	87	658	8	
Итого за день			26	22	87	658	8	

Рацион: Первая смена День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	8	10	40	240	26	116
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с маслом	35	2	4	15	115		1
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Печенье	40						
Итого за завтрак			18	23	116	718	60	
Итого за день			18	23	116	718	60	

Рацион: Первая смена День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Курица тушенная в соусе	90	14	17	7	168		198
	Пюре картофельное	150	3	4	22	173	25	91
	Сок фруктовый	200	1		20	104	8	271
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из свеклы	60	3	4	6	56	5	38
Итого за завтрак			24	25	72	607	38	
Итого за день			24	25	72	607	38	

Рацион: Первая смена День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	7	7	7	182	5	87
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яйца вареные	40	5	5		63		143
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
Итого за завтрак			22	24	53	598	17	
Итого за день			22	24	53	598	17	

Рацион: Первая смена День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	6	8	26	195	2	117
	Какао с молоком	200	4	5	18	123	2	266
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	157		3
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Пряник промышленного производства	40	1	25	12	187		0,15
Итого за завтрак			17	45	84	735	14	
Итого за день			17	45	84	735	14	

Рацион: Первая смена День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39	243		114
	Гуляш из говядины	90	14	14	2	190	2	175
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26	3	
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7		54
Итого за завтрак			26	24	88	660	9	
Итого за день			26	24	88	660	9	

Рацион: Первая смена День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	9	30	213		137
	Сосиска отварная	90	9	15	1	202		168
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Салат из тертой моркови	60	1	3	4	47	1	42
Итого за завтрак			19	27	83	698	2	
Итого за день			19	27	83	698	2	

Рацион: Первая смена День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов из курицы	180	19	19	28	275	4	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	1	241
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Йогурт фруктовый	95	5	3	4	63	1	0,06
Итого за завтрак			28	26	92	628	19	
Итого за день			28	26	92	628	19	

Рацион: Первая смена День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	5	6	24	172	16	117
	Чай с сахаром	200			10	43	3	261
	Сырники	100	16	13	18	247		150
	Яблоки	100			10	47	10	231
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
	Хлеб ржаной	10	1		3	26		
Итого за завтрак			24	19	79	615	29	
Итого за день			24	19	79	615	29	
Итого за период			222	256	840	6539	229	
Среднее значение за период			22,2	25,6	84	653,9	22,9	
Содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности			14	35	51			

Примечание:

1. Меню разработано в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с условием соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ, а также с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения Республики Дагестан. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения").

2. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

3. В качестве источника рецептов использованы следующие материалы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.
- 2) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка
- 3) Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня-М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.
- 4) Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. – МУК, М.: 2007. – 555 с.
- 5) Поляковский Ю.И. "Сборник технологических карточек, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений б) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛипринт,