

Индивидуальный предприниматель
О.Н. Любаева

Утверждаю
Директор МБОУ «Называевская СОШ №4»
Н.А. Волгина

**Циклическое 10-ти дневное меню для обучающихся 1-х классов
МБОУ «Называевская СОШ №4» на 2024-2025 учебный год**

ТК №№	Прием пищи, наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1-й день						
Завтрак						
№ 174	Макаронные изделия отварные с маслом слив	200	6,1	4,1	43,5	318,5
№ 88	Колбасное изделие для детского питания (отварное) с соусом	100	10,61	24,43	7,49	377
тпп	Хлеб пшеничный промысл, произ-ва	45	3,3	0,45	23,3	110,5
№ 376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	10,05	41,4
№99-105	Фрукт	175	0,3	0,3	6,7	25,4
	Итого за завтрак	720	20,61	29,28	91,04	872,8
2-й день						
Завтрак						
№54	Жаркое по домашнему	200	20,4	15,8	20,8	306,1
тпп	Хлеб пшеничный промысл, произ-ва	35	2,66	0,28	17,22	82,25
№341	Компот из черной смородины	200	0,5	0	11,1	46,1
тпп	Йогурт	95	3,45	6,15	32,6	229
	Итого за завтрак	530	27,01	22,23	81,72	643,75
3-й день						
Завтрак						
№ 157	Картофельное пюре с маслом	200	4,1	7,6	31,6	210,7
№ 129	Котлета мясная	100	11,14	9,76	7,12	155,63
тпп	Хлеб	45	3,3	0,45	23,3	110,5
6	Соус	50	0,02	0,01	5,41	109,1
№206	Кисель	200	0,024	0	32,06	125,816
	Итого за завтрак	595	18,584	17,82	99,49	711,746
4-й день						
Завтрак						
№ 11	Запеканка из творога со сгущ. Молоком	150	32,4	21,6	43,6	498,6
тпп	Хлеб пшеничный промысл, произ-ва	35	2,66	0,28	17,22	82,25
№ 342	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27,97	111,1
п/п	Сок	200			12	48
	Итого за завтрак	585	35,66	21,88	100,79	739,95

5-й день						
Завтрак						
№ 401	Каша рисовая молочная с маслом	200	8,67	7,49	45,93	275,411
ТПП	Хлеб пшеничный промышл, произ-ва	35	2,66	0,28	17,22	82,25
№376	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	6,4	26,4
ТПП	Сок	200			12	48
	Итого за завтрак	635	11,53	7,77	81,55	432,061
6-й день						
Завтрак						
№403	Плов из мяса птицы	200	8,6	10,3	45,2	318,5
ТПП	Хлеб пшеничный промышл, произ-ва	35	2,66	0,28	17,22	82,25
№376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	10,049	38,49
ТПП	Йогурт	95	3,45	6,15	32,6	229
	Итого за завтрак	530	14,91	16,73	105,069	668,24
7-й день						
Завтрак						
54-14м	Запеканка картофельная с гов. фаршем	200	22,5	12,8	31,6	331,7
№ 345	Компот из с/ф	200	0,2	0	6,4	26,4
№99-105	Фрукт	150	0,6	0,6	13,4	60,6
ТПП	Хлеб	45	3,3	0,45	23,3	110,5
	Итого за завтрак	595	26,6	13,85	74,7	529,2
8-й день						
Завтрак						
54/2М	Каша пшенная со сливочным маслом	200	8,4	11,5	38,8	292,1
ТПП	Хлеб	45	3,3	0,45	23,3	110,5
	Сок	200			12	48
№209	Какао со сгущенным молоком	200	3,1	4,7	22,7	145,6
	Итого за завтрак	645	14,8	16,65	96,8	596,2
9-й день						
Завтрак						
№54-11Г	Картофельное пюре	200	4	7,6	31,6	210,08
№ 5414м	Куриная грудка (филе), наггетсы	90	15	1,1	0,2	71
ТПП	Хлеб	35	3,3	0,45	23,3	110,5
54-3	Соус	50	1,65	1,35	4,55	36,3
№342	Компот из черной смородины	200	0,5	0	11,1	46,1
	Итого за завтрак	575	24,45	10,5	70,75	473,98

10-й день						
Завтрак						
№ 157	Картофельное пюре с маслом	200	4	7,6	31,6	210,08
№ 71	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	17,212	22,387	4,95	290,025
тип	Хлеб пшеничный промысл, произ-ва	35	2,66	0,28	17,22	82,25
№ 376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,049	38,49
Итого за завтрак		520	24,07	30,267	59,594	620,845
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			218,674	186,977	857,848	5762,692
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			21,86	18,69	85,78	576,26
СООТНОШЕНИЕ:			1	1,2		

Примечание:

* - С ноября по декабрь 2021 года допускается замена свежих порционных овощей (огурец или помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец, помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная

** - Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая.

*** - Мучные кондитерские изделия в индивидуальной упаковке промышленного изготовления: печенье, вафли, мини-кексы, гиряники, коржики

Литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) изд. Дели принт Москва 2011 год.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях (сборник технических нормативов) изд. Дели плюс Москва 2016 год.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2011 год.
4. Сан Пин 2.4.5.2409-08 «САНИТАРНО - ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»