

УТВЕРЖДЕНО
приказом по
МБОУ Исаковская СОШ
от 16.04.2021 № 01-01-54

**Примерное десятидневное меню
горячих завтраков для обучающихся 5-11 классов
МБОУ Исаковская СОШ
Вяземского района Смоленской области**

Меню составлено с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапшиной В.Т., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

1-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	104/208	1. Плов	200/20	28,7	38,25	30,29	576	0,93	1,25	11,1	291,71	1,36
Технологическая карта	147	2. Кофейный напиток на молоке	200	0,44	0,1	22	36	0,05	0,15	4,8	23	0,24
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

2-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	104/208	1. Картофель тушеный с курицей	180	21,24	13,29	48,86	338	0,43	0,54	0,50	108,2	3,05
Технологическая карта	147	2. Компот из сухофруктов	200/20	0,44	0	24	110	0,05	0,13	4,8	3,45	0,25
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

3-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	139/44	1. Гуляш из курицы с гречневой кашей	60/200	6,34	9,1	34,0	228	29,2	0,20	-	9	1,7
Технологическая карта	147	2. Чай	200	2,9	2,5	18,42	112	0,03	0,03	1,11	120,3	0,03
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

4-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	61/85	1. Пшенная каша молочная	200	7,68	10,73	49,8	240	0,1	0,17	1,0	158,5	1,33
Технологическая карта	49/134	2. Бутерброд с сыром	40/20	4,26	4,44	14,1	91	0,09	0,09	0,24	59,6	0,81
Технологическая карта	358	3. Кофейный напиток	200	3,1	3,9	19,74	149	0,03	0,13	1,0	121,66	0,83

5-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	61/85	1. Омлет с сосиской	100/40	20,45	14,52	42,92	383	0,41	0,23	51,2	66,7	0,6
Технологическая карта	49/134	2. Чай	200	-	-	14,34	59	-	-	-	-	-
Технологическая карта	Гост	3. Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	0,02
Технологическая карта	Гост	4. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

6-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	60/119	1. Ленивые голубцы	210	42	28	12	804	0,16	0,18	0,84	19,41	1,51
Технологическая карта	46/357	2. Чай	200	1,0	-	11,7	34	0,02	0,02	4,0	16	0,04
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

7-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	134/111	1. Каша рисовая молочная	200	11,7	11,7	94,04	325	0,34	0,15	1,0	162	3,57
Технологическая карта	382/2011г.	2. Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	1,31
Технологическая карта	Гост	3. Масло сливочное	20	0,06	8,26	0,1	71	0,01	0	0	0,01	0,02
Технологическая карта	Гост	4. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

8-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	142/110	1. Гуляш из курицы с макаронами	45/150	27,1	25,34	4,13	288	69,37	2,31	0,05	0,30	0,03
Технологическая карта	147	2. Чай	200	0,1	0	11,7	71	0,01	0	0	23	11,5
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	0	15	1,15

9-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	59/0	1. Овощное рагу с курицей	200	12,79	15,58	44,67	326	0,10	0,11	1,26	31,04	12,55
Технологическая карта	147	2. Кофейный напиток на молоке	200	0,44	0	24	110	0,05	4,8	3,45	1,5	0,25
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

10-й день

Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
Технологическая карта	104/218	1. Жаркое подомашнему	180	14,4	7,53	26,38	269	0,7	0,18	84,1	100,64	3,65
Технологическая карта	46/357	2. Компот из свежих яблок	200/25	1,0	0,44	11,7	34	0,02	0,02	4,0	16	0,04
Технологическая карта	Гост	3. Хлеб пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	108	0,08	0,05	-	15	1,15

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают