

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
Дивненской СОШ № 2.


Т.П. Василовская
« 16 » апреля 2021 г.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дивненская СОШ № 2

**Примерное десятидневное цикличное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Введение

Настоящее примерное цикличное десятидневное меню (далее меню) разработано для детей в МБОУ детей МБОУ «Дивненская средняя общеобразовательная школа № 2», расположенного по адресу: Красноярский край, Новоселовский район, п. Дивный, ул. Центральная, д 4, для питания детей в возрасте с 7-11 лет, 12 и старше.

Меню и рецепты блюд разработаны с учетом принципов здорового питания и обеспечения в организованном детском коллективе физиологической полноценности питания. Приведенные рецепты базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов. Для приготовления порционных блюд из рубленого мяса и рыбы в рецептурах приведены значения массы сырьев на одну порцию.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; рыба – минтай, картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов"(№ 29-ФЗ от 2 января 2000 г.) и статья 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (№ 273-ФЗ, от 29.12.2012) наряду с действующими нормативно-правовыми документами определяют требования к качеству и безопасности питания детей, выработке навыков здорового питания у детей. Большой проблемой современной является высокая распространенность среди детей патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, простых углеводов, значительные по продолжительности перекусы). Нездоровое питание формирует у детей риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

К числу принципов здорового питания, которые должны быть реализованы при построении меню: 1) обеспечение разнообразия меню; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецепты которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием

технических регламентов при хранении продуктов и при приготовлении готовых блюд; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых применялись усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты, а также продуктов, запрещенных к употреблению в общеобразовательных организациях, продуктов с нарушениями условий хранения и с истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

В соответствии с вступившими в силу требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», определены показатели значений суммарной массы блюд по приемам пищи. Предусмотрено сокращение количества потребляемой соли, сахара. Исключены из списка рекомендуемых продуктов – колбасные изделия. В целях профилактики йододефицитных состояний для приготовления блюд должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная. В условиях образовательной организации, организации отдыха детей и их оздоровления питание должно предоставляться всем детям

На линии раздачи температура горячих жидких блюд (супов, соусов) и напитков должна быть не менее 75 °С, горячих блюд и закусок, гарниров - не менее 65 °С, салатов, холодных закусок, холодных супов, холодных сладких блюд и напитков - не более 14 °С [17].

Для внутренней оценки организации питания рекомендуется проведение мероприятий внутреннего/родительского и общественного контроля

Дети в возрасте от 6 до 10 лет

I день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод ы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	6,8	32,8	216,9
54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	5,3	58,7
Пром.	мандарин	70	0,6	0,1	5,3	58,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		12,1	11,8	55,3	446,7
Обед						
54-15з-2020	икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	200	4,9	6,22	11,24	120,74
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2 хн-2020	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		33,4	33,12	98,84	828,04
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>

	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		45,5	44,92	154,14	1274,74
--	---------------------	--	------	-------	--------	---------

Дети в возрасте от 6 до 10 лет

2 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-20з-2020	горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-21 гн-2020	какао с молоком и сахаром	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		20,5	24,2	29,9	418
Обед						
54-2з-2020	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-7р-2020	рыба припущенная в молоке	80	10,5	6,1	2,3	106,7
54-3хн-2020	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		23,3	18,5	92,1	628,4
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		43,8	42,7	122	1046,4

Дети в возрасте от 6 до 10 лет

3 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-10к-2020	каша овсянная вязкая молочная с изюмом	210	8,8	12,8	40,2	311
Пром.	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого:		11,5	13,7	71,2	454,2
Обед						
54-16з-2020	венегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп овощной с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-4хн-2020	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		32,7	31,3	97,3	802,6
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		44,2	45	168,5	1256,8

Дети в возрасте от 6 до 10 лет

4 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,38	5,5	0	67,13
54-10м-2020	капуста тушенная с мясом	250	27,63	28,5	16,5	433,86
54-4 гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		35,61	35,8	37	613,19
Обед						
54-3з-2020	помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		31,2	24,8	111,1	791,6
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
0	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		54,9	60,6	148,1	1404,79

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
5 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	мандорин	70	0,6	0,1	5,3	58,7
	Итого:		11	11,3	62,1	427,7
54-21з-2020	кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметеной	200	4,6	6,06	5,7	96,06
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
54-2 хн-2020	компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
	Итого:		36,3	31,86	99,5	829,96
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		47,3	43,16	161,6	1257,66

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
6 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого:		14,6	16,1	73,3	495,6
Обед						
54-2з-2020	огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5	118,5
54-1г-2020	макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-1соус-2020	соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
54-3хн-2020	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Итого:		26,6	22	95,02	684,66
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		41,2	38,1	168,32	1180,26

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
7 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-6о -2020	яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-18к-2020	суп молочный с рисом	200	6,12	6,92	22,8	177,85
54-21 гм-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		17,52	15,72	47,5	400,35
Обед						
54-13з -2020	салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-6с -2020	суп картофельный с клёцками	200	11,55	3,34	11,4	94,6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-4хн-2020	компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		36,15	27,04	107,9	791,6
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		53,67	42,76	155,4	1191,95

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
8 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,86	0	71,6
54-19з -2020	масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6
54-16к -2020	каша "Дружба"	230	5,75	7,94	27,49	204,7
54-4 гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		12,62	30,6	39,59	484,6
Обед						
54-3з-2020	помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9
54-11г-2020	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-3м-2020	голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Итого:		23,68	19,38	87,1	617,9
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		36,3	49,98	126,69	1102,5

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
9 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-19з -2020	масло сливочное (порциями)	15	0,15	12,3	0,15	112,2
54-1г-2020	макароны отварные	170	6	6,23	37,06	228,93
54-7р -2020	рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7
54-2гн-2020	Чай с сахром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого:		17,83	18,16	83,78	488,6
Обед						
54-16з -2020	винигрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5
54-7с -2020	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2
54-12г -2020	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
54-3хн-2020	компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
	Итого:		16,96	17,88	102,7	639,4
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		34,79	36,04	186,48	1128

Дети в возрасте от 6 до 10 лет						
10 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-2м-2020	гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-21гм-2020	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
Пром.	банан	130	2	0	29,1	124,3
	Итого:		29,5	23,3	97,9	719,7
Обед						
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	рассольник "Ленинградский"	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	30,5	192,9
54-1з-2020	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	60	8,7	8,8	4,9	133,6
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого:		24,9	23,1	100,9	711,4
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		54,4	46,4	198,8	1431,1