

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 11 лет и старше

1 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-1к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	8,6	41,1	271,1
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	45	3	0,5	17,8	88
	Итого:		18,2	18,1	69,5	584
Обед						
54-15з-2020	икра свекольная	100	2,3	7,1	11,4	118,8
54-11с-2020	суп крестьянский с крупой(крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,92
54-2м-2020	гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	300	15,8	13,39	68,98	458,64
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:		48,97	43,76	143,03	1232,76
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		67,17	61,86	212,53	1816,76

Дети в возрасте от 11 лет и старше

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	200	16,9	25,9	4,2	316,3
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	45	3	0,5	17,8	88
	Итого:		25,7	30,9	36,9	526,3
Обед						
54-2з-2020	огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,62	142,77
54-6г-2020	рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
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:		25,67	21,82	106,82	726,47
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		51,37	52,72	143,72	1252,77

Дети в возрасте от 11 лет и старше

3 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-10к-2020	каша вязкая молочная овсянная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
Пром.	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итгог:		14,6	16,9	86,6	557,4
Обед						
54-16з-2020	венигрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп овощной с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,25
54-2м-2020	гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
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:		43,9	43	114,7	1019,25
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		58,5	59,9	201,3	1576,65

Дети в возрасте от 11 лет и старше

4 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	35	7,58	9,53	0	116,46
54-10м-2020	капуста тушеная с мясом	270	29,59	30,89	17,93	468,4
54-4 гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого:		41,77	42,32	44,33	726,36
Обед						
54-3з-2020	помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	300	22,92	23,16	57,84	513,6
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:		36,87	29,81	125,59	899,82
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		54,9	72,13	169,92	1626,18

Дети в возрасте от 11 лет и старше						
5 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
Пром.	мандорин	70	0,6	0,1	5,3	58,7
	Итого:		13,9	14,1	77,6	527,7
54-21з-2020	кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07
54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3
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:		40,57	36,57	101,52	896,07
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		54,47	50,67	179,12	1423,77

		Дети в возрасте от 11 лет и старше				
6 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
						граммы
						ккал
Завтрак						
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
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:		16,9	16	95,2	593,6
Обед						
54-2з-2020	огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-6к-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	5,12	15,52	147,45
54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
54-1г-2020	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
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:		34,47	28,62	111,62	840,55
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:			51,37	44,62	206,82	1434,15

Дети в возрасте от 11 лет и старше						
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	250	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.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
Пром.	банан	130	2	0	29,1	124,3
	Итого:		18,52	15,82	53,4	429,65
Обед						
54-13з -2020	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-6с -2020	суп картофельный с клёцками	250	5,77	4,17	14,25	117,75
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	300	22,92	23,16	57,84	513,6
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:		34,39	32,63	121,89	900,65
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		52,91	48,45	175,29	1330,3

Дети в возрасте от 11 лет и старше						
8 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	35	8,17	10,26	0	125,42
54-19з -2020	масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6
54-16к -2020	каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-4 гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого:		17,57	35,86	47,9	585,52
Обед						
54-3з-2020	помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,47	5,72	18	157,37
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
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:		26,57	22,62	98,2	702,27
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		44,14	58,48	146,1	1287,79

Дети в возрасте от 11 лет и старше

9 день

	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-19з -2020	масло сливочное (порциями)	25	0,25	20,5	0,25	178
54-1г-2020	макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-7р -2020	рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6,1	2,3	106,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого:		17,83	18,16	83,78	488,6
Обед						
54-16з -2020	винигрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
54-7с -2020	суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5
54-12г -2020	каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	9,5	47,3	308,8
54-1м-2020	бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3
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:		12,85	17,57	74,72	507,6
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		30,68	35,73	158,5	996,2

Дети в возрасте от 11 лет и старше						
10 день						
	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	энергет. ценнос.
		граммы				ккал
Завтрак						
54-2м-2020	гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	300	15,8	13,39	68,98	458,64
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:		41,2	34,29	120,58	954,54
Обед						
54-4з-2020	перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,8	17	161,75
54-5г-2020	каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	40,6	257,2
54-1з-2020	соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-16м-2020	тефтели из говядины паровые	90	13	13,2	7,3	200,3
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:		32,22	31,1	117,8	879,85
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Эн/ц</i>
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		73,42	65,39	238,38	1834,39