



«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ №1 с. Дур-Дур

К.Х.Ганоев

08.11.2021

10-дневное меню бесплатного питания учащихся 1-4 классов МКОУ ООШ №1 с.Дур-Дур на 2021год.							
Сезон: осенне-зимний							
Возрастная категория: 7 - 11 лет							
№ п/п	Номер рецептуры №	Наименование блюда	Масса порции, г (НЕ МЕНЕЕ)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	108M	Плов из курицы	150/90	15,34	9,51	25,11	247,39
	482K	Напиток из шиповника	180/12	0,68	0,26	17,76	76,10
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		19,26	10,57	69,19	448,93
День 2	Завтрак						
	15M	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	182M	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	150/5/5	8,77	7,35	25,25	202,23
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	382M	Какао с молоком	180/12	3,42	3,51	17,85	116,67
		Кондитерские изделия (зефир, мармелад, пастила)	20	0,16	0,02	15,96	64,70
	338M	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		19,61	14,57	94,82	588,89
День 3	Завтрак						
	223M	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	21,00	17,00	34,30	374,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
	376M	Чай с сахаром	180/12	0,07	0,02	12,00	48,46
		Йогурт	90	6,15	2,25	8,85	80,25
		Итого:		29,50	19,51	69,91	573,23
День 4	Завтрак						
	14M	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	280M/105M	Тефтели из говядины с соусом красным основным и	90/60/150	14,14	14,09	42,08	351,69

		макаронами отварными					
		Булочка (с кунжутом, маком или орехами)	50	3,08	0,40	18,00	87,92
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
	473К	Напиток витаминный	180/12	0,13	0,00	12,49	50,52
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Итого:		17,80	22,04	82,95	601,40
День 5	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	234М /128М	Биточки рыбные в томатном соусе и пюре картофельным	90/40/150	13,87	16,70	35,23	346,70
	377М	Чай с сахаром и лимоном	180/12/7	0,13	0,02	12,20	49,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		20,72	20,47	73,75	562,11
День 6	Завтрак						
	15М	Сыр полутвердый	15	3,48	2,95	0,00	40,47
	280М /171М	Тефтели из говядины с соусом красным основным и кашей гречневой	90/60/150	15,85	12,65	46,39	362,81
	379М	Напиток кофейный с молоком	180	2,51	2,59	8,69	68,11
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
		Итого:		26,18	19,09	92,60	646,93
День 7	Завтрак						
	14М	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77
	Акт /105М	Куриное филе с соусом («Карри», томатным, сметанным и др.) и макаронами отварными	90/60/150	18,68	11,89	35,12	322,21
	Акт	Чай фруктовый или ягодный (смородиново- яблочный и др.)	200	0,42	0,18	26,80	110,50
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16
	338М	Фрукт (яблоко, груша, банан и др.)	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Итого:		22,39	20,12	88,32	623,92
День 8	Завтрак						
	461М	Шницель говяжий с макаронами, слив.маслом	180/90	16,65	27,03	25,82	369,15

Приложение 2

Таблица 1 – Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100

Таблица 2 – Примеры допустимых замен блюд и кулинарных изделий типового меню для учащихся 1-4 классов на другие блюда и изделия данного типа

Наименование типа блюда	Выход не менее, г	Пример допустимых замен блюд
Порционное блюдо (сыр, масло)	10	Масло сливочное
		Сыр порционный
Блюда из мяса птицы (порционные и мелкопорционные) в том числе с соусом	90	Куриное филе тушеное в сметанном соусе
		Курица в сырном соусе
		Курица запеченная (голень)
		Куры отварные
		Индейка отварная
		Гуляш из индейки
Гарниры из круп, бобовых и	150	Рис отварной

макаронных изделий		Каша гречневая рассыпчатая
		Каша пшеничная рассыпчатая
		Макаронные изделия отварные
		Макароны, запеченные с сыром
		Макароны с томатом
		Пюре из бобовых
Блюда из мяса птицы (рубленные), в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из куриного филе
		Суфле из отварной птицы
		Фрикадельки куриные
		Биточки куриные
		Фрикадельки из филе индейки
		Котлеты, биточки, шницели из филе индейки
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	90	Котлеты, биточки, шницели из рыбы
		Фрикадельки рыбные
		Суфле рыбное
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	90	Тефтели мясные
		Зразы мясные
		Котлеты, биточки, шницели из мяса
		Фрикадельки мясные с молочным соусом
Гарниры из картофеля, в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов	150	Картофель отварной с зеленью
		Картофельное пюре
		Картофель запеченный
		Котлеты картофельные
Каши молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	200	Каша молочная манная
		Каша пшенная молочная
		Каша пшеничная молочная
		Каша рисовая молочная
		Каша овсяная с яблоками
		Каша гречневая молочная
		Каша пшенная с курагой
		Каша из смеси круп с яблоками
		Мюсли с молоком
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	150	Запеканка творожная
		Запеканка рисовая с творогом и изюмом
		Сырники из творога со сметаной
		Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным
		Запеканка творожно - морковная со сметаной

Блюда из яиц, в том числе с сыром, картофелем, овощами	150	
		Омлет натуральный
		Омлет с сыром
		Омлет с картофелем
		Яйца вареные
		Яичная кашка (натуральная)
Щи, борщи, супы овощные	200	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной
		Щи из свежей капусты со сметаной
		Щи зеленые
		Суп овощной с курицей
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	200	Рассольник Ленинградский с крупой
		Суп картофельный с крупами
		Суп Крестьянский с крупами
		Суп картофельный с макаронами
		Суп картофельный с клецками
		Суп картофельный с горохом
		Суп картофельный с фасолью
		Суп картофельный с чечевицей
Холодные закуски (салаты, винегреты, икра овощная)	60	Салат морковный
		Салат из моркови с сыром
		Салат из свеклы с сыром и чесноком
		Салат из свеклы с черносливом
		Салат из белокочанной капусты
		Салат Витаминный /1 вариант/
		Салат Витаминный /2 вариант/
		Винегрет овощной
		Салат из овощей с кукурузой
		Салат из отварного картофеля с морковью и зеленым горошком
		Икра свекольная
		Икра кабачковая
		Помидоры свежие порционные
		Огурцы свежие порционные
		Огурцы соленые порционные
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком	180/12	Чай с сахаром
		Чай с сахаром и лимоном
		Чай смородиново-яблочный
		Какао с молоком
		Напиток кофейный
		Чай с вареньем
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом

Компоты (напитки, кисели) из свежих фруктов или ягод, сухофруктов	180/12	Компот из смородины свежемороженой
		Компот из свежих яблок
		Кисель ягодный
		Морс из ягод свежемороженой
		Компот из сухофруктов
		Напиток из шиповника
		Напиток из шиповника с изюмом
		Сок фруктовый
		Сок овощной
		Нектар фруктовый
Хлеб из пшеничной муки, ржаной муки, хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный бездрожжевой на молочной закваске
		Хлеб пшеничный
		Хлеб ржаной
		Хлеб ржано-пшеничный
		Булочка с кунжутом
		Булочка с маком
		Булочка с орехами
		Булочка с добавлением овощного пюре
		Батон йодированный с кунжутом
Фрукты свежие, ягоды	100	Яблоко
		Груша
		Банан
		Апельсин
		Мандарин
		Киви
Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	15	Мармелад
		Пастила
		Зефир
Кисломолочные продукты	180	Йогурт питьевой БЗМЖ
		Кефир БЗМЖ