Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
им. Полевого П.Г.
_____А.А.Кульбачная

# МЕНЮ (ЗАВТРАК)

## на осенне-зимний, зимне-весенний периоды
## для МБОУ СОШ №9 им. Полевого П.Г.
## 2021-2022 учебный год
## (обучающиеся от 12 лет и старше)

УТВЕРЖДАЮ

_____

(должность)

(ФИО)

(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** Учащиеся от 12 и старше 25%

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| **День 1** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Овощи натуральные( по сезону) | 100 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,6 | 246 |
| | Плов из мяса | 200 | 13,70 | 33,04 | 27,14 | 461,38 | 4/8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,47 | 0,02 | 22,63 | 104,29 | 283 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 50 | 199 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **650** | **19,99** | **33,85** | **109,57** | **776,27** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **650** | **19,99** | **33,85** | **109,57** | **776,27** | |
| **День 2** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,08 | 1,71 | 8,00 | 46,56 | 6 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 10,00 | 2,00 | 14,21 | 150 | 161 |
| | Картофель тушеный | 180 | 3,15 | 5,87 | 27,31 | 180 | 142 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Соки овощные,фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 21,60 | 99 | 293 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **630** | **20,23** | **9,93** | **120,12** | **630,56** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **630** | **20,23** | **9,93** | **120,12** | **630,56** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 3** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,42 | 1,59 | 8,36 | 53,39 | 23 |
| | Птица тушеная | 100 | 14,30 | 10,00 | 4,69 | 230 | 213 |
| | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,91 | 9,00 | 40,82 | 251,59 | 228 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,09 | 2,30 | 13,27 | 82,69 | 397 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Печенье сахарное | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 151 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **670** | **32,82** | **27,16** | **145,90** | **939,47** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **670** | **32,82** | **27,16** | **145,90** | **939,47** | |
| **День 4** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте | 100 | 11,00 | 15,00 | 34,93 | 240 | 420 |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 6,90 | 11,40 | 42,38 | 291,02 | 5/4 |
| | Сыр порционный | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,68 | 29 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,94 | 39,73 | 136/1 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 50 | 199 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **592** | **21,08** | **30,34** | **97,05** | **664,43** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **592** | **21,08** | **30,34** | **97,05** | **664,43** | |
| **День 5** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Овощи натуральные( по сезону) | 100 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,6 | 246 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 100 | 9,36 | 12,27 | 8,16 | 188,68 | 108 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,24 | 7,81 | 20,84 | 158,24 | 241 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Кефир, простокваша, ряженка, айран | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 97,2 | 535 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **630** | **23,24** | **24,97** | **86,56** | **604,72** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **630** | **23,24** | **24,97** | **86,56** | **604,72** | |
| **День 6** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,88 | 4,65 | 7,89 | 85,23 | 27 |
| | Гуляш | 100 | 10,00 | 11,00 | 4,82 | 399,33 | 180 |
| | Гарнир сложный(гречка отварной, овощи тушеные) | 180 | 6,86 | 5,31 | 31,64 | 202,01 | 62 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,47 | 0,02 | 22,63 | 104,29 | 283 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **630** | **25,31** | **21,33** | **115,98** | **945,86** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **630** | **25,31** | **21,33** | **115,98** | **945,86** | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 7** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 100 | 1,47 | 2,09 | 6,27 | 41,31 | 7/1 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 6,67 | 8,06 | 3,90 | 118,37 | 172 |
| | Картофель, запеченный в сметане | 200 | 3,94 | 8,02 | 28,02 | 194,56 | 259 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Соки овощные,фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 21,60 | 99 | 293 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **650** | **18,08** | **18,52** | **108,79** | **608,24** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **650** | **18,08** | **18,52** | **108,79** | **608,24** | |
| **День 8** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Овощи натуральные( по сезону) | 100 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,6 | 246 |
| | Куриная котлета,биточки, шницель | 100 | 17,23 | 21,36 | 10,38 | 292,6 | 209 |
| | Капуста тушеная | 180 | 4,34 | 5,35 | 14,92 | 123,48 | 235 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,70 | 0,15 | 21,00 | 63 | 148 |
| | Йогурт питьевой | 180 | 7,20 | 4,50 | 18,00 | 99 | 517 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 50 | 199 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **730** | **34,59** | **32,00** | **103,10** | **725,68** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **730** | **34,59** | **32,00** | **103,10** | **725,68** | |
| **День 9** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Икра кабачковая(промышленного производства) | 60 | 0,00 | 3,60 | 4,20 | 78 | б/н |
| | Омлет натуральный | 100 | 10,35 | 11,66 | 1,32 | 150,93 | 132 |
| | Каша рисовая вязкая | 200 | 6,28 | 11,82 | 37,00 | 279,4 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,94 | 39,73 | 136/1 |
| | Печенье сахарное | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | 151 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **620** | **22,03** | **31,20** | **110,22** | **806,86** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **620** | **22,03** | **31,20** | **110,22** | **806,86** | |
| **День 10** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка из творога со сгущенкой | 200 | 31,46 | 22,50 | 61,16 | 568,16 | 141(2 вар) |
| | Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем) | 100 | 12,36 | 8,00 | 28,60 | 233,75 | 5 |
| | Сыр порционный | 12 | 2,78 | 3,54 | 0,00 | 43,68 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,40 | 0,20 | 28,00 | 92 | 147 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 9,94 | 39,73 | 136/1 |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 50 | 199 |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК** | | **632** | **49,40** | **34,64** | **137,50** | **1027,32** | |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | | **632** | **49,40** | **34,64** | **137,50** | **1027,32** | |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:** | | **6434** | **266,77** | **263,94** | **1134,79** | **7729,41** | |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:** | | **643,4** | **26,68** | **26,39** | **113,48** | **772,941** | |

Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами предусмотрена С витаминизация холодных напитков.Витамин вводится в компот после его охлаждения до температуры 12-15°С

В целях профилактики йододефицитых состояний у детей при приготовлении салатов используется соль поваренная пищевая йодированная

**При составлении технологических карт использовалась следующая литература:**


1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ- интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений; Л.С.Коровка, А.Я; Перевалов; Пермь 2008г.

2 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - Москва, 2011.

3 Организация питания в дошколных образовательных учреждениях: методические указания г,Москвы 2007

4 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

5 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. - Москва: ДеЛи принт, 2005

6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - 2004.

7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах; Т.В.Лапшина, 2004 г.

8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: Методические рекомендации и технические документы; Д.В. Гращенков; Л.И. Николаева; Екатеринбург 2011г.

9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания. Лапшина 2002