

Утверждаю»
Директор МОУ Захальская НШДС
М.Б. Баршужева
2011 октября 2021 г.



Перспективное меню
МОУ Захальская НШДС
11 – 18 лет

**Основное меню
приготавливаемых блюд**

для учащихся МОУ Захальская

НШДС

2021-2022 учебный год

7-11 лет

1 День

Неделя: первая

Сезон: Осень-зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70
М 2004***, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак:		471,51	9,94	15,95	72,05
	Суммарный выход блюд:	1/630				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	108,46	4,39	4,22	13,23
М 2016**, № 123	Гренки из пшеничного хлеба	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1/180	268,00	16,20	8,00	32,80
Н 2020****, № 54-7хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68

	Итого обед:		681,94	27,35	14,82	109,79
	Суммарный выход блюд:	1/710				
	Полдник					
Промышлен ный выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышлен ный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		355,60	11,80	12,00	50,10
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого за день		1509,05	49,09	42,77	231,94

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

1

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

2 День

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/150	222,30	6,20	7,90	31,60
Н 2020***, № 54-9ГН- 2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышлен ный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88

	Итого завтрак		580,59	15,98	20,31	83,47
	Суммарный выход блюд:	1/510				
	Обед					
М 2004****, № 25	Салат "Степной"	1/60	62,28	1,68	5,16	2,28
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
Промышлен ный выпуск	Котлета " Деревенская" с соусом томатным	1/100	211,40	14,20	11,40	13,00
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Промышлен ный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		849,74	33,00	28,30	115,76
	Суммарный выход блюд:	1/770				
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Н 2020***, № 54-Згн- 2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
	Итого полдник		274,48	3,92	15,92	28,88
	Суммарный выход блюд:	1/370				
	Итого за день:		1704,81	52,90	64,53	228,11

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

2

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская
НШДС
2021-2022 учебный год**

7-11 лет

3 День

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150/ 10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	Итого завтрак		525,52	22,40	13,36	78,92
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 53	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/60	44,10	1,00	2,50	4,40
М 2017*,№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55

М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	1/200	99,10	0,13	0,048	24,5
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		814,01	22,49	38,48	94,44
	Суммарный выход блюд:	1/770				
	Полдник					
Промышлен ный выпуск	Кисломолочные продукты (Биоюгурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышлен ный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		332,90	9,20	9,70	52,20
	Суммарный выход блюд:	1/250				
	Итого день:		1672,43	54,09	61,54	225,56

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

3

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

4 День

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	1/150	222,7	6,20	7,90	31,70
М 2017*,	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35

№ 209						
М 2004**, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	2/20	166,32	3,00	3,92	29,76
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		789,27	26,55	29,63	104,10
	Суммарный выход блюд:	1/510				
	Обед					
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	75,50	1,40	3,90	8,70
М 2017*, № 229	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	98,75	9,75	4,95	3,80
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66
Н 2020***, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		653,67	20,17	17,39	104,12
	Суммарный выход блюд:	1/780				
	Полдник					
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	1/150	203,00	5,2	7,8	28,0
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого полдник		297,78	7,84	8,34	47,84
	Суммарный выход блюд:	1/390				
	Итого день:		1740,72	54,56	55,36	256,06

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

4

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год**

7-11

лет

5 День

Неделя: первая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 181	Каша жидкая молочная из манной крупы	1/150	198,10	4,2	7,3	28,9
Н 2020***, № 54-2гн- 2020	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40
Промышле нный выпуск	Плоды и ягоды свежие (груша)	1/220	100,10	0,88	0,66	22,66
Промышле нный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышле нный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
	Итого завтрак		417,38	7,90	8,34	77,68
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 67	Винегрет овощной	1/60	75,02	0,84	6,02	4,37
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/ 10	92,60	1,90	5,00	10,00
М 2004**, № 436	Жаркое по- домашнему	1/180	220,80	16,00	8,80	19,40
Промышле	Сок фруктовый в	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00

нный выпуск	ассортименте					
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		662,40	23,46	20,36	96,33
	Суммарный выход блюд:	1/710				
	Полдник					
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		355,00	6,10	7,00	66,90
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого за день:		1434,78	37,46	35,70	240,91

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

5

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год
7-11 лет
6 День
Неделя: первая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*,	Бутерброд с маслом	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89

№ 1	сливочным					
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00
М 2004**, № 160	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	118,66	4,20	4,74	14,80
Н 2020***, № 54-3ГН-2020	Чай с лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Промышленный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		482,55	15,73	18,95	62,27
	Суммарный выход блюд:	1/530				
	Обед					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30
М 2017*, № 108	Суп картофельный с клецками	1/200	104,50	2,80	3,70	15,00
М 2004**, № 440	Говядина, тушенная с капустой	1/180	233,40	27,50	10,60	7,00
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		627,72	35,18	18,44	80,26
	Суммарный выход блюд:	1/700				
	Полдник					
М2017*, № 174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	1/150	254,8	5,20	7,60	41,40
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого полдник		303,60	6,72	7,92	51,36
	Суммарный выход блюд:	1/370				
	Итого за день:		1413,87	57,63	45,31	193,89

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

6

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год**

7-11 лет

7 День

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 3	Бутерброд с сыром	1/50	157,22	5,80	8,30	14,83
М 2017*, №175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	1/150	184,93	4,33	8,00	23,90
М 2017*, № 209	Яйца варёные	1/50	78,55	6,35	5,75	0,35
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого завтрак		497,07	17,48	26,10	48,06
	Суммарный выход блюд:	1/505				
	Обед					
М 2017*, № 42	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	1/60	59,30	1,00	3,70	5,50
П 2001***, № 34	Свекольник со сметаной	1/200/ 10	95,20	1,80	6,00	8,50
М 2017*, № 293	Курица запеченная	1/100	302,88	21,20	24,20	0,07
М 2017*, № 128	Картофельное пюре	1/150	167,20	3,10	9,20	18,00
Н 2020**, № 54-7хн-	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70

2020						
Промышленый выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		857,36	31,82	43,64	84,33
	Суммарный выход блюд:	1/780				
	Полдник					
Промышленый выпуск	Кисломолочные продукты (Ряженка)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40
Промышленый выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		271,30	9,80	9,70	36,20
	Суммарный выход блюд:	1/250				
	Итого день:		1625,73	59,10	79,44	168,59

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

***Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

7

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС**

2021-2022 учебный год

**7-11
лет**

**8 День
Неделя: вторая
Сезон: Осень- зима**

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*,	Каша молочная из риса с	1/150	209,30	4,30	7,70	30,70

№ 174	маслом сливочным					
Н 2020***, № 54-6ГН- 2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60
Промышле нный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50
Промышле нный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84
Промышле нный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		432,08	10,18	9,92	75,52
	Суммарный выход блюд:	1/610				
	Обед					
М 2017*, № 24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/60	43,60	0,60	3,60	2,20
М 2017*, № 96	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200/ 10	92,60	1,90	5,00	10,00
Промышле нный выпуск	Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10
М 2017*, № 303	Каша гречневая вязкая	1/150	145,40	4,60	5,00	20,50
Промышле нный выпуск	Сок фруктовый в ассортименте	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00
Промышле нный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышле нный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		747,18	26,32	24,94	104,36
	Суммарный выход блюд:	1/780				
	Полдник					
М 2017*, №143, № 330	Рагу из овощей	1/150	200,50	2,50	15,70	12,30
М 2017*,	Масло (порциями)	1/5	32,80	0,04	3,60	0,06

№ 14						
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
М 2004**, № 699	Напиток лимонный, витаминизированный	1/200	97,20	0,10	0,00	24,20
	Итого полдник		376,48	3,76	19,52	46,44
	Суммарный выход блюд:	1/375				
	Итого день		1555,74	40,26	54,38	226,32

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

8

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год**

**7-11
лет**

9 День

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 204	Макаронны отварные с сыром	1/150	250,46	10,2	11,9	25,6
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт "Нежный"), инд.упак	1/100	84,80	2,50	1,20	16
Промышлен ный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого завтрак		520,47	16,53	20,95	66,45
	Суммарный выход блюд:	1/510				

	Обед					
М 2017*, № 55	Салат из свеклы с огурцами солёными	1/60	50,93	0,85	3,61	3,76
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	66,44	1,40	3,96	6,30
М 2017*, № 265	Плов из говядины	1/180	386,70	19,80	20,30	31,20
М 2004**, № 699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		744,85	26,27	28,41	96,02
	Суммарный выход блюд:	1/700				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Биоюгурт)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого полдник		417,20	11,20	12,00	66,10
	Суммарный выход блюд:	1/275				
	Итого день:		1682,52	54,00	61,36	228,57

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

9

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год**

7-11

лет

10 День

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)
--	---	-----------------------------------	---	---------------------------------

				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89
М 2017*, № 15	Сыр (порциями)	1/40	137,40	10,50	10,60	0,00
М 2017*, № 210	Омлет натуральный	1/150	281,20	11,9	24,8	2,6
Н 2020**, № 54-9ГН-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка сладкая в ассортименте)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70
	Итого завтрак		899,91	34,56	53,39	70,29
	Суммарный выход блюд:	1/505				
	Обед					
М 2017*, № 45	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90
М 2017*, № 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1/200	78,00	2,00	2,20	12,55
Промышленный выпуск	Котлета рыбная из минтая с соусом белым	1/100	139,16	16,34	7,80	0,90
М 2017*, № 310	Картофель отварной	1/150	142,30	2,90	4,30	23,00
М 2017*, № 350	Кисель из плодов или ягод свежих (чёрная смородина)	1/200	99,28	0,15	0,080	24,5
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		634,22	26,31	16,82	94,40
	Суммарный выход блюд:	1/770				
	Полдник					
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	1/150	222,30	6,20	7,90	31,60
М 2004***, № 693	Какао с молоком	1/200	118,50	4,08	3,54	17,58
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
	Итого полдник		386,78	11,40	11,66	59,06
	Суммарный выход блюд:	1/370				

	Итого день:		1920,91	72,27	81,87	223,75
--	--------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------

* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

10

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год**

7-11

лет

11 День

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Энергетич. ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
М 2004**, № 366	Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым	1/150/ 10/10	268,00	17,20	12,00	22,80
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08
Промышлен ный выпуск	Фрукты цитрусовые (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82
Промышлен ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	70,20	2,25	0,24	14,76
	Итого завтрак		424,18	21,83	12,78	55,46
	Суммарный выход блюд:	1/620				
	Обед					
М 2017*, № 29	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30
М 2016**, № 95	Суп с рыбными консервами	1/200	133,78	6,90	6,70	11,47
М 2017*, № 260	Гуляш	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89
М 2017*, № 309	Макаронные изделия отварные	1/150	168,30	5,50	4,50	26,45
Н 2020****,	Компот из смеси сухофруктов	1/200	93,20	0,60	0,00	22,70

№ 54-7хн-2020						
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68
	Итого обед		886,93	28,42	43,53	95,37
	Суммарный выход блюд:	1/700				
	Полдник					
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (Снежок)	1/200	153,00	5,40	5,00	21,60
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80
	Итого полдник		322,50	9,40	9,70	49,40
	Суммарный выход блюд:	1/250				
	Итого день:		1633,61	59,65	66,01	200,23

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

11

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ
Захальская НШДС
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

12 День

Неделя: вторая

Сезон: Осень- зима

№ рецептур ы и сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	Завтрак					
П 2001****, № 84	Каша "Дружба"	1/150	176,00	4,80	6,00	25,70
Н 2020***, № 54-2гн-	Чай с сахаром	1/200	26,40	0,20	0,00	6,40

2020							
Промышленный выпуск	Плоды и ягоды свежие (банан)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	
	Итого завтрак		503,08	10,92	7,48	98,02	
	Суммарный выход блюд:	1/610					
	Обед						
М 2017*, № 23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	1/60	46,74	0,66	3,70	2,70	
М 2017*, № 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/10	75,50	1,40	3,90	8,70	
Промышленный выпуск	Голубцы ленивые с соусом	1/100	143,50	5,00	5,50	18,50	
М 2017*, № 305	Рис припущенный	1/150	199,90	3,64	4,30	36,66	
М 2004**, № 701	Напиток яблочный, витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	
	Итого обед		711,22	14,92	17,94	122,52	
	Суммарный выход блюд:	1/780					
	Полдник						
М 2017*, № 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/150	226,92	6,45	9,60	28,68	
М 2004**, № 684	Чай без сахара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08	
Промышленный выпуск	Конфета шоколадная	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90	
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88	
	Итого полдник		349,27	8,57	13,87	47,54	
	Суммарный выход блюд:	1/385					
	Итого день:		1563,57	34,41	39,29	268,08	

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

****Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для

**Основное меню приготавливаемых блюд
для учащихся МОУ Захальская
НШДС
2021-2022 учебный год
7-11 лет**

	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
НОРМА завтраки	470,0-587,5	15,4-19,25	15,8-19,75	67,0-83,75
Средняя за 2 недели завтраки	545,30	17,50	19,76	74,36
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА обеды	705,0-822,5	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25
Средняя за 2 недели обеды	739,27	26,31	26,1	99,8
	Ккал	Б	Ж	У
НОРМА полдник	235,0-352,5	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25
Средняя за две недели полдник	336,91	8,3	11,4	50,2
Итого, норма	Ккал	Б	Ж	У
	1410,0-1762,5	46,2-57,75	47,4-59,25	201,0-251,25
Итого за 2 недели, факт	1621,48	52,12	57,30	224,33
Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (средние значения за 12 дней)				
	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК	ИТОГО
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи	20-25	30-35	10-15	60-75
Фактическое распределение в процентном	23,2	31,5	14,3	69,00

отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи						

13

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Среднесуточное количества продуктов в день на ребёнка соответствует нормам таблицы 2 приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

Возраст детей 7- 11 лет	Фактическое количество продуктов (гр)			Минимальное нормативное значение при 60-75% калорийности (гр)		
	Фрукты свежие, с учётом ягод свежих для киселей-114,1			111-138,8		
	Сыр (с учётом сыра в бутербродах)-7,5			6-7,5		
	Соки фруктовые и напитки витаминизированные- 133,33			120-150		
	Хлеб ржаной-48,33			48-60		
	Хлеб пшеничный, выпечка, гренки пшеничные (в т.ч. хлеб на бутерброды)-109,06			90-112,5		
	Кондитерские изделия (в т.ч. повидло в творожных изделиях)- 7,5			6-7,5		
	Кисломолочная пищевая продукция(кроме сметаны)-108,33			90-112,5		

1. Кратность питания : 3-х разовая (завтрак, обед, полдник).

2. Завтрак состоит из бутерброда, горячего блюда и горячего напитка, хлеба, дополнительно в некоторые дни кондитерское или хлебобулочное изделие, фрукты или кисломолочный напиток.

3. Обед включает закуску (салаты), первое блюдо (суп), второе блюдо (основное блюдо из мяса, рыбы или курицы с овощами или крупяным гарниром, плов), напиток, хлеб ржаной и пшеничный.
4. Полдник включает в некоторые дни горячее блюдо (каша молочная, рагу из овощей), в остальные дни хлеб ржаной/ булочные изделия без крема, напиток (кисломолочные напитки, горячие или холодные напитки).
5. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно: молочные продукты, овощи, картофель, крупы, масло сливочное, хлеб, мясо/рыба, сахар, соль.
6. Наличие в меню запрещенных продуктов: запрещенные продукты в 12-дневное меню не включены.
7. Указаны ссылки на рецептуры блюд и кулинарные изделия.
8. Имеются ссылки на промышленную выработку мясных и рыбных полуфабрикатов, соков, хлеба, кисломолочных напитков, кондитерских изделий.
9. Имеется информация о количественном составе блюд, энергетической ценности, содержании белков, жиров, углеводов.
10. Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (среднее значения за 12 дней), соответствует таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.