

«Согласовано»



10.01.22

«Утверждаю»

Директор ООО «ПАХОМОВ»

Пахомов Александр Игоревич

от 10 января 2022 года

**Примерное 10-дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных учреждений
на 2022 год (зима)
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Меню разработано с учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/180/10/10	200	295	7	12	41	0	2	67	0	139	144	31	1
386	Йогурт фруктовый 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
-	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого на прием пищи:		616	612	18	15	101	0	7	67	0	371	338	67	4

2 день														
Завтрак														
49	Салаг "Витаминный" 1/60	60	86	1	6	6	0	13	0	3	28	17	7	0
268	Котлета "Нежность" запеченная 1/100	100	368	14	31	8	0	3	0	2	49	121	27	2
336	Капуста тушеная 1/75	75	60	2	3	7	1	41	46	1	44	33	18	1
171	Рис отварной 1/75	75	107	2	2	20	0			0	5	41	14	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0			0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		540	706	21	42	59	1	57	46	6	142	267	84	5

3 день														
Завтрак														
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	257	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	5	0	19	19	16	12	2
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26								
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0			0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		570	624	19	24	86	0	34	43	21	133	316	82	6

4 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с стуженным молоком 1/130/20	150	367	26	18	25	0	1	78	1	293	347	40	1
959	Какао с молоком 1/200	200	108	3	4	15	0	1	0	0	120	90	14	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
-	Сухари ванильные 3/13	40	134	6	0	28	0			2	100	100	20	1
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого на прием пищи:		516	717	38	23	91	0	12	78	4	534	565	87	4

5 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
233	Рыба запеченная с овощами под соусом с сыром 1/75/15/10	100	157	13	9	5	0	3	6	2	143	216	41	1
202	Макароны отварные 1/75	75	107	3	2	19	0				2	0	1	0
136	Гарнир из смеси овощей 1/75	75	69	2	2	7	0				3	1	0	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Мучное кондитерское изделие 1/25	25	104	2	2	19	0		3	1	7	23	5	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		505	522	22	16	68	0	3	9	3	171	295	65	4

6 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша молочная пшеница с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
386	Йогурт фруктовый 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
-	Сок фруктовый 1/200	200	84	1	0	20	0	4		0	14	14	8	3
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого на прием пищи:		616	582	17	14	94	0	6	67	0	364	287	50	4

7 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)			Микроэлементы (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
52	Салат из свежлы с маслом 1/60	60	115	1	10	5	0	6	0	4	26	27	13	1
251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	0	4	0	1	15	94	15	1
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0	0	0	0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		530	617	15	36	52	0	37	43	5	101	276	80	5

8 день														
Завтрак														
214	Омлет с помидорами 1/150	150	209	13	15	5	0	5	23	1	136	229	24	3
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	158	6	6	20	0	2	40		225	162	25	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	43	1	0	8	0	60	0	0	34	23	13	0
422	Плошка ванильная с маком 1/50	50	138	4	3	25	0	0	0	1	8	65	14	1
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
Итого на прием пищи:		526	609	26	24	71	0	67	63	2	408	496	80	5

9 день														
Завтрак														
235	Котлета рыбная запеченная 1/90	100	154	13	5	15	0	2	22	2	69	195	41	1
136	Гарнир из смеси овощей 1/75	75	69	2	2	7	0				3	1	0	0
171	Рис отварной 1/75	75	107	2	2	20	0			0	5	41	14	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	94	1	1	20	0	20	0	0	32	22	18	4
351	Кисель из смеси ягод 1/200	200	77	0	0	18	0	14	0	0	15	9	6	0
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0			0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		580	553	20	10	90	0	36	22	3	135	315	93	7

10 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
273	Котлета из печени с мясом, запеченная с сыром 1/90/10	100	337	18	23	14	0	18	4	3	138	255	28	5
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Сухари ванильные 3/13	40	134	6	0	28	0			2	100	100	20	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
Итого на прием пищи:		520	721	29	31	83	0	45	47	6	298	510	100	9

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..

Ведомость контроля за рационом питания

№ п/п	Наименование продукта	Норма продукта в граммах (легко)	Фактически выдано продуктов в netto по дням в количестве тарелочных завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	18,00		30,00	30,00	30,00		30,00			30,00	30,00	30,00	18,00	0,0
2	Хлеб пшеничный	30,00	26,00	8,00	27,00	82,00				26,00		24,00	68,00	28,70	-4,3
3	Мука пшеничная	3,75		0,50				3,00			4,00	28,00		3,55	-5,3
4	Крупы, бобовые	11,25	30,00	27,00		4,00				29,00		27,00		11,70	4,0
5	Макаронные изделия	3,00						27,00						2,70	-10,0
6	Картофель	37,40			132,00					132,00			132,00	39,60	5,9
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), в т.ч. соленые	56,00		173,00	12,00			110,00			80,50	20,00	19,00	50,75	-9,4
8	Фрукты (плоды) свежие	46,25	5,00		100,00	100,00					100,00			43,50	-5,9
9	Фрукты (плоды) сухие	3,00			25,00									2,50	-16,7
10	Соки плодовошные, напитки витаминизированные)	40,00	200,00							200,00				40,00	0,0
11	Мясо 1 категории	14,00		49,00	8,00						54,00		35,00	14,60	4,3
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	6,00											50,00	5,00	-16,7
13	Птица	8,75		36,00	45,00									8,10	-7,4
14	Рыба-филе	11,60						60,00				56,00		11,60	0,0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,5%)	60,00	100,00	8,00	37,00	107,60		15,00		100,00	23,00	167,00	23,00	59,26	-1,2
16	Кисломолочная пищевая продукция	37,50	190,00							190,00				38,00	1,3
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,00				108,00								10,80	8,0
18	Сыр	2,00						11,00					11,00	2,20	10,0
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,00				20,00								2,00	0,0
20	Масло сливочное	6,00	10,00	3,00	7,50	2,00		7,50		10,00	7,50	5,00	6,00	6,60	10,0
21	Масло растительное	3,75		12,50	3,00			4,00			13,00	0,50	3,00	3,90	4,0
22	Яйцо	10,00			5,00		4,00					86,50	7,00	10,65	6,5
23	Сахар	7,50	6,00	9,00	8,00	13,00		6,00		6,00	6,00	13,00	8,00	8,10	8,0
24	Кондитерские изделия	2,50						25,00						2,50	0,0
25	Чай	0,20		0,50				0,50			0,50		0,50	0,20	0,0
26	Какао-порошок	0,25					2,50							0,25	0,0
27	Кофейный напиток	0,50										5,00		0,50	0,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04										0,35		0,04	-12,5
29	Крахмал	0,75										7,60		0,76	1,3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	0,75	0,75	1,25	0,80			0,85		0,30	1,10	1,00	0,95	0,80	4,0
31	Специи	0,4		0,06			1,00					2,50		0,70	6,5
			612	706	624	717	522	582	618	609	554	722	626,52	6,6	
	Белки	19,25	16	21	20	38	22	22	17	15	25	20	30	22,57	17,2
	Жиры	19,75	15	43	23	23	16	14	36	24	10	31	23,52	19,1	
	Углеводы	83,8	89	59	85	91	68	94	52	70	90	83	78,06	-6,8	