

Пояснительная записка

Примерное десятидневное меню составлено в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2.4.5.2409-08)

Примерное десятидневное меню составлено по сборнику рецептов:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания - Уфа

ИП Полянский Ю.И., 2012- 352 с.

Питание организовано для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет. Рацион питания обеспечивает необходимое соотношение белков, жиров и углеводов.

В школе организовано одноразовое горячее питание - завтрак.

Продукция – полуфабрикаты.

Осуществляется витаминизация III блюд (компот, кисель)

6.Понедельник Завтрак	1	Каша пшеничная молочная	180	6,7	7,9	31,7	224	0,16	0,14	0,48	116,28	40,44	1,06
	2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3	Бутерброд с сыром	40	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,07	0,05	165,2	17	0,6
		Итого		13,5	17,53	54,8	426	0,2	0,21	0,53	281,74	57,44	1,69
7.Вторник завтрак	1	Рагу овощное	180	3	9	17,9	165	0,1	0,008	12,6	41,51	37,68	1,31
	2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	4	Пенье	39	2,93	4	29,87	162,67	0,24	0,021	0	11,73	8	6,13
	Итого		9,07	13,39	73,87	442,67	0,39	0,1	12,6	48,67	47,58	1,94	
8.Среда завтрак	1	Каша овсяная молочная	180	7,3	8,9	3,2	230	0,19	0,17	0,49	132,43	53,2	1,51
	2	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3	Бутерброд с повидлом	30	2,4	7,5	36,9	222	0,04	0,03	0,08	12,06	11,1	0,9
		Итого		9,8	16,43	50	487	0,23	0,2	0,57	144,75	64,3	2,44
9.Четверг завтрак	1	Макароны с маслом сливочным	180	6,6	5	40	235	0,07	0,02	0	11,17	8,77	0,89
	2	Чай с молоком	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0,26	0	0,03
	3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	9,9	0,6
	4	Печенье	39	2,93	4	29,87	162,67	0,24	0,021	0	11,73	8	6,13
	Итого		12,67	9,39	95,97	512,67	0,36	0,061	0	30,06	26,67	7,65	
10.Пятница завтрак	1	Каша манная молочная вязкая	180	7,3	9,2	30,5	234	0,08	0,23	0,83	190,45	25,79	0,44
	2	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	0,26	0,26	0,03
	3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	16,2	80	0,05	0,02	0	6,9	6,9	0,6
	4	Вафли	29	1,16	9,09	18,37	156,6	0,015	0,006	0	2,32	2,32	0,17
		Итого		11,7	18,69	75,27	511,6	0,145	0,256	0,83	199,93	199,93	1,24
	Всего		120,82	137,86	720,27	4647,48	3,002	1,571	30,9	1256,92	504,78	40,54	