

Утверждаю

**Директор МКОУ «Далматовская
средняя общеобразовательная школа №3»**

Макшанова Т.В.

Меню приготовляемых блюд

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя

общеобразовательная

школа № 3»

Возрастная категория 7-11 лет

**МЕНЮ СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО АДАПТАЦИИ ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ В ОРГАНИЗОВАННЫХ
ДЕТСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ –ФБУН «НОВОСИБИРСКИЙ
НИИ ГИГИЕНЫ РОСПОТРЕБНАДЗОРА,2020 г.»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом	200	5,6	10,1	34,3	250,2	54-26к-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
Итого за завтрак		520	14,0	14,0	108,0	619	

День 2	Тефтели из говядины с маслом растительным	60	8,1	5,9	7,4	115,2	54-27м-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены
Завтрак							

							Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого за завтрак		510	21,0	14,0	97,0	693,0	

День 3							
Завтрак	Курица тушеная	70	6,89	8,85	12,4	97,43	179-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка,

							Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная	150/7	6,60	4,38	15,27	213,71	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого за завтрак		522	20,0	14,0	82,0	576	

День 4 Завтрак	Котлета из говядины с маслом растительным	75	13,6	12,2	10,6	206,8	54-30м-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Горошница	150	16,2	0,8	36,4	217,5	54-21г-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены

							Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
Итого за завтрак		520	36,0	14,0	102	689,0	

День 5 Завтрак	Жаркое по – домашнему с маслом растительным	200	13,9	13,1	16,2	238,2	54-29м-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапиной
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	пряник	20	1,1	1,0	15,25	72,40	
Итого за завтрак		500	23,0	15	101	669,0	

Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	5,6	11,3	32,5	254,4	54-29к-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Фрукт	200	0,8	0,8	19	94	
Итого за завтрак		700	14,0	15,0	115,0	758	

День 7 Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	150	8,2	7,6	42,7	271,5	54-24г-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Котлета из курицы с маслом растительным	75	14,2	3,3	8,9	121,5	54-28М-2020 ФБУН «Новосибирский

							НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Вафля	20	1,3	9,0	18,3	159,0	
	Итого за завтрак	500	27,0	21,0	104,0	698,0	

День 8 Завтрак	Свежие овощи (помидор)	30	0,34	1,9	1,4	23,7	16-2010 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Рыба тушеная	50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий

							общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,1	23,9	160,6	54-23Г-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептур блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого за завтрак		530	23,0	17	97,0	665,0	

День 9 Завтрак	Котлета из курицы с маслом растительным	75	14,2	3,3	8,9	121,5	54-28М-2020 ФБУН «Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Горошница	150	16,2	0,8	36,4	217,5	54-21Г-2020 ФБУН

							«Новосибирский НИИ Гигиены Роспотребнадзора, 2020 г.»
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Сок т/пак	200	0	0	22	90	
Итого за завтрак		680	34,0	4,5	102,0	575,0	

День 10	Плов	250	18,15	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюد и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
Завтрак	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,8	40,24	236,0	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005

							Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27,0	
	Конфета	15	0,5	4,6	11,4	89,0	
	Итого за завтрак	590	26,0	23,0	97	700	