

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Табунская СОШ»

А.И. Дубина



**Основное меню завтраков для обучающихся 1-4 классов  
в МБОУ «Табунская СОШ» на 2021-2022 учебный год**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
54-6к-2020	Каша пшенная молочная	200	8,3	11,6	37,5	288
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>14,53</b>	<b>20,25</b>	<b>77,9</b>	<b>549,5</b>
<b>Вторник</b>						
54-4с-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-8м-2020	Тефтели / подлив	80	10,9	9,7	6,7	158
пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов / аскорбиновая кислота	200	0,6	0	22,8	93,2
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,65</b>	<b>17,33</b>	<b>92</b>	<b>614,2</b>
<b>Среда</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
487	Гуляш из мяса курицы	80	13,7	12,6	5,7	202,3
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>25,85</b>	<b>22,03</b>	<b>67,9</b>	<b>581,1</b>

<b>Четверг</b>						
54-11м-2020	Плов из говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-16з-2020	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Сок натуральный	200	0,27	0,02	8,92	34
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>19,02</b>	<b>22,85</b>	<b>69,72</b>	<b>555,0</b>
<b>Пятница</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлета / подлив	100	18,3	18,1	16,3	301,7
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>25,05</b>	<b>24,73</b>	<b>67,4</b>	<b>593,7</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
54-9к-2020	Каша геркулесовая молочная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,48	8,32	17,20	157,6
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>14,83</b>	<b>21,45</b>	<b>74,6</b>	<b>547,3</b>
<b>Вторник</b>						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	20,1	19,3	17,1	323
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов / аскорбиновая кислота	200	0,6	0	22,7	93,2
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>24,15</b>	<b>21,63</b>	<b>64,7</b>	<b>536,3</b>
<b>Среда</b>						
54-4с-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-4м-2020	Котлета / подлив	100	18,3	18,1	16,3	301,7
54-16з-2020	Винегрет овощной	80	1	7,1	5,4	89,5
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>30,25</b>	<b>32,43</b>	<b>80,8</b>	<b>734</b>

<b>Четверг</b>						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103,0
пром.	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,45</b>	<b>15,53</b>	<b>62</b>	<b>464,1</b>
<b>Пятница</b>						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
пром.	Хлеб йодированный	30	2,55	0,33	16,8	77,1
пром.	Сок натуральный	200	0,27	0,02	8,92	34
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>22,12</b>	<b>19,45</b>	<b>63,02</b>	<b>510,5</b>

Меню составлено на основании:

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общ. ред. В.Т. Лапшиной.
5. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся/Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека: Новосибирск – 2021.

Примечание:

1. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. В целях профилактики недостаточности витамина С в школьных столовых проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.