

Согласовано  
Директор \_\_\_\_\_

МП



*Бакулиев*

**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов**

| горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов |                              |           |                  |       |          |                         | День: понедельник |
|-------------------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------------|
| Рацион:                                         |                              | Неделя: 1 |                  |       |          |                         |                   |
| Прием пищи                                      | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры       |
|                                                 |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                   |
| Завтрак                                         | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15        | 3,45             | 4,5   |          | 53,7                    | 54-1з             |
|                                                 | КАША МОЛОЧНАЯ****            | 210       | 8,75             | 10,62 | 39,55    | 288,63                  | 54-24к            |
|                                                 | Чай с ягодой и сахаром***    | 200       | 0,3              | 0,6   | 7,1      | 38                      | 54-5гн            |
|                                                 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ             | 50        | 4                | 7     | 28       | 141                     | пром.             |
|                                                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 25        | 1,9              | 0,2   | 12,3     | 58,6                    | пром.             |
|                                                 |                              | 500       | 18,4             | 22,92 | 86,95    | 579,93                  |                   |
| Итого за Завтрак                                |                              | 500       | 18,4             | 22,92 | 86,95    | 579,93                  |                   |
| Итого за день                                   |                              |           |                  |       |          |                         | (лист 2)          |

| Итого за день    |                         | Неделя:1  |                  |       | День:вторник |                         |             |
|------------------|-------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Рацион:          |                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Прием пищи       | Наименование блюда      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          |                         | 60        | 0,6              | 5,33  | 4,13         | 60,38                   | 54-16з      |
|                  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*        | 200       | 4,1              | 7,1   | 26,4         | 185,8                   | 54-11г      |
|                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ       | 90        | 19,3             | 4,52  | 3,81         | 132,8                   | 54-2м(К)    |
|                  | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР       | 200       | 0,2              | 0,1   | 6,6          | 27,9                    | 54-3гн      |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8         | 70,3                    | пром.       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ          | 580       | 26,5             | 17,25 | 55,74        | 477,18                  |             |
| Итого за Завтрак |                         | 580       | 26,5             | 17,25 | 55,74        | 477,18                  |             |
| Итого за день    |                         |           |                  |       |              |                         | (лист 3)    |

| Рацион:          |                              | Неделя:1  |                  |       | День:среда |                         |             |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак          | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*             | 60        | 0,06             |       | 2,25       | 10,5                    | пром.       |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 15        | 3,45             | 4,5   |            | 53,7                    | 54-1з       |
|                  | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ               | 200       | 27,23            | 8,09  | 33,22      | 314,63                  | 54-12м      |
|                  | Чай с ягодой и сахаром***    | 200       | 0,3              |       | 7,3        | 30,8                    | 54-6гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 40        | 3                | 0,3   | 19,7       | 93,8                    | пром.       |
|                  |                              | 515       | 34,04            | 12,89 | 62,47      | 503,43                  |             |
| Итого за Завтрак |                              | 515       | 34,04            | 12,89 | 62,47      | 503,43                  |             |
| Итого за день    |                              | 515       | 34,04            | 12,89 | 62,47      | 503,43                  | (лист 4)    |

| Рацион:          |                      | Неделя:1  |                  | День:четверг |          |                         |             |
|------------------|----------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                      |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          |                      |           |                  |              |          |                         |             |
|                  | ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 160       | 31,6             | 11,4         | 23,1     | 321,3                   | 54-1г       |
|                  | ПОВИДЛО              | 20        | 0,15             |              | 18       | 72,15                   | пром.       |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ        | 200       | 0,2              |              | 6,5      | 28,8                    | 54-2гн      |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ       | 30        | 2,3              | 0,2          | 14,8     | 70,3                    | пром.       |
|                  | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ     | 100       | 7,7              | 2,4          | 53,33    | 268                     | пром.       |
| Итого за Завтрак |                      | 510       | 41,95            | 14           | 115,73   | 756,55                  |             |
| Итого за день    |                      | 510       | 41,95            | 14           | 115,73   | 756,55                  |             |

| Рацион:    |                         | Неделя:1  |                  | День:пятница |          |                         | № рецептуры |
|------------|-------------------------|-----------|------------------|--------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда      | Вес блюда | Пищевые вещества |              |          | Энергетическая ценность |             |
|            |                         |           | Белки            | Жиры         | Углеводы |                         |             |
| Завтрак    | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*        | 60        | 1,1              | 5,3          | 4,6      | 71,1                    | пром.       |
|            | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ       | 150       | 5,3              | 4,9          | 32,8     | 196,8                   | 54-1г       |
|            | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ       | 90        | 17,2             | 3,9          | 12       | 151,8                   | 54-5м       |
|            | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ   | 30        | 1                | 0,7          | 2,7      | 21,2                    | 54-3с       |
|            | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200       | 0,2              | 0,1          | 6,6      | 27,9                    | 54-3гн      |

|                  |  |     |      |      |      |       |          |
|------------------|--|-----|------|------|------|-------|----------|
|                  |  | 30  | 2,3  | 0,2  | 14,8 | 70,3  | пром     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   |  | 560 | 27,1 | 15,1 | 73,5 | 539,1 |          |
| Итого за Завтрак |  | 560 | 27,1 | 15,1 | 73,5 | 539,1 |          |
| Итого за день    |  |     |      |      |      |       | (лист 6) |

| Рацион:          |                              | Неделя:2  |                  |      | День:понедельник |                         |             |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы         |                         |             |
| Завтрак          |                              | 15        | 3,45             | 4,5  |                  | 53,7                    | 54-1з       |
|                  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | 200       | 5,3              | 5,4  | 28,7             | 184,5                   | 54-25к      |
|                  | КАША МОЛОЧНАЯ****            | 50        | 4,1              | 2,7  | 27,5             | 149,9                   | пром        |
|                  | КЕКС                         | 200       | 0,3              | 0,6  | 7,1              | 38                      | 54-5гн      |
|                  | Чай с ягодой и сахаром***    | 40        | 3                | 0,3  | 19,7             | 93,8                    | пром.       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 505       | 16,15            | 13,5 | 83               | 519,9                   |             |
| Итого за Завтрак |                              | 505       | 16,15            | 13,5 | 83               | 519,9                   |             |
| Итого за день    |                              |           |                  |      |                  |                         | (лист 7)    |

| Рацион:       |                         | Неделя:2  |                  |      | День:вторник |                         |             |
|---------------|-------------------------|-----------|------------------|------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи    | Наименование блюда      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|               |                         |           | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак       |                         | 100       | 1                | 8,8  | 6,8          | 111,8                   | 54-16з      |
|               | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*        | 200       | 20,9             | 7    | 17,6         | 217,4                   | 54-22м      |
|               | РАГУ ИЗ КУРИЦЫ          | 200       | 0,2              | 0,1  | 6,6          | 27,9                    | 54-3гн      |
|               | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 60        | 4,6              | 0,5  | 29,5         | 140,6                   | пром.       |
|               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ          | 560       | 26,7             | 16,4 | 60,5         | 497,7                   |             |
|               | Итого за Завтрак        | 560       | 26,7             | 16,4 | 60,5         | 497,7                   |             |
| Итого за день |                         |           |                  |      |              |                         | (лист 8)    |

| Рацион:          |                            | Неделя:2  |                  |       | День:среда |                         |             |
|------------------|----------------------------|-----------|------------------|-------|------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                            |           | Белки            | Жиры  | Углеводы   |                         |             |
| Завтрак          |                            | 60        | 1,7              | 0,1   | 3,5        | 22,1                    | 54-20з      |
|                  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*           | 150       | 8,2              | 6,3   | 35,9       | 233,7                   | 54-4г       |
|                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 90        | 19,3             | 4,52  | 3,81       | 132,8                   | 54-2м(К)    |
|                  | ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР          | 200       | 0,2              |       | 6,5        | 26,8                    | 54-2гн      |
|                  | ЧАЙ С САХАРОМ              | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8       | 70,3                    | пром.       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 530       | 31,7             | 11,12 | 64,51      | 485,7                   |             |
| Итого за Завтрак |                            | 530       | 31,7             | 11,12 | 64,51      | 485,7                   |             |
| Итого за день    |                            |           |                  |       |            |                         | (лист 9)    |

| Рацион:          |                          | Неделя:2  |                  |       | День:четверг |                         |             |
|------------------|--------------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                  |                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак          |                          | 60        | 1,1              | 5,3   | 4,6          | 71,1                    | пром.       |
|                  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*         | 180       | 3,7              | 6,4   | 23,8         | 167,2                   | 54-11г      |
|                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ        | 90        | 13,86            | 15,93 |              | 199,08                  | 159         |
|                  | КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ | 200       | 0,2              | 0,1   | 6,6          | 27,9                    | 54-3гн      |
|                  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ  | 30        | 2,3              | 0,2   | 14,8         | 70,3                    | пром.       |
|                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ           | 560       | 21,16            | 27,93 | 49,8         | 535,58                  |             |
| Итого за Завтрак |                          | 560       | 21,16            | 27,93 | 49,8         | 535,58                  |             |
| Итого за день    |                          |           |                  |       |              |                         | (лист 10)   |

| Рацион:                    |                                  | Неделя:2  |                  |        | День:пятница |                         |             |
|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                 | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                            |                                  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы     |                         |             |
| Завтрак                    |                                  | 60        | 0,06             |        | 2,25         | 10,5                    | пром.       |
|                            | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*                 | 180       | 4,32             | 5,78   | 43,74        | 244,2                   | 54-6г       |
|                            | РИС ОТВАРНОЙ                     | 90        | 12,46            | 6,67   | 5,65         | 132,5                   | 54-11р      |
|                            | РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 200       | 0,3              | 0,6    | 7,1          | 38                      | 54-5гн      |
|                            | Чай с ягодой и сахаром***        | 30        | 2,3              | 0,2    | 14,8         | 70,3                    | пром.       |
|                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 560       | 19,44            | 13,25  | 73,54        | 495,5                   |             |
| Итого за Завтрак           |                                  | 560       | 19,44            | 13,25  | 73,54        | 495,5                   |             |
| Итого за день              |                                  | 5 380     | 263,14           | 164,36 | 725,74       | 5390,57                 |             |
| Итого за период            |                                  |           | 26,3             | 16,4   | 72,6         | 539,1                   |             |
| Среднее значение за период |                                  |           |                  |        |              |                         |             |

\* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

\*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью.

\*\*\* Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

\*\*\*\* Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

#### Литература (сборники рецептур):

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях / Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.