Согласованно
Директор _____

мп

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. _____

мп

Основное 10 дневное меню
горячих завтраков для обучающихся 5-11-х классов

Рацион: Неделя:1 День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,42	12,64	47,08	343,61	54-24к
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4	7	28	191	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		555	21,17	25,04	101,88	720,11	
Итого за день		555	21,17	25,04	101,88	720,11	

(лист 2)

Рацион: Неделя:1 День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,6	5,33	4,13	60,38	54-16з
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		570	28,24	17,05	53,56	473,34	
Итого за день		570	28,24	17,05	53,56	473,34	

(лист 3)

Рацион: Неделя:1 День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		560	38,59	10,59	74,96	549,84	
Итого за день		560	38,59	10,59	74,96	549,84	

(лист 4)

Рацион: Неделя:1 День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	39,55	14,23	28,88	401,63	54-1т
	ПОВИДЛО	20	0,15		18	72,15	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,7	2,4	53,33	266	пром.
Итого за Завтрак		550	49,9	16,83	121,51	836,88	
Итого за день		550	49,9	16,83	121,51	836,88	

(лист 5)

Рацион: Неделя:1 День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.

ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
Итого за Завтрак	600	30,06	16,48	81,36	595,26	
Итого за день	600	30,06	16,48	81,36	595,26	

(лист 6)

Неделя:2 День:понедельник

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	6,63	6,75	35,88	230,63	54-25к
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	КЕКС	50	4,1	2,7	27,5	149,9	пром
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
Итого за Завтрак		550	17,16	14,78	87,75	554,25	
Итого за день		550	17,16	14,78	87,75	554,25	

(лист 7)

Неделя:2 День:вторник

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	26,13	8,75	22	271,75	54-22м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,6	5,33	4,13	60,38	54-16з
Итого за Завтрак		550	29,93	14,48	52,43	453,83	
Итого за день		550	29,93	14,48	52,43	453,83	

(лист 8)

Неделя:2 День:среда

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР	100	21,44	5,02	4,23	147,56	54-2м(К)
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		550	35,69	13,8	83,23	603,21	
Итого за день		550	35,69	13,8	83,23	603,21	

(лист 9)

Неделя:2 День:четверг

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	17,11	19,67		245,78	159
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		550	25,16	27,25	57,63	576,73	
Итого за день		550	25,16	27,25	57,63	576,73	

(лист 10)

Неделя:2 День:пятница

Рацион:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,85	7,41	6,28	147,22	54-11р
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		570	21,87	19,29	76,52	570,82	
Итого за день		570	21,87	19,29	76,52	570,82	
Итого за период		5 605	297,77	175,59	790,83	5934,27	
Среднее значение за период			29,8	17,6	79,1	593,4	

*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.