

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Ванджура О.Ю. \_\_\_\_\_

МП

МП

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

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	0,78	0,78	19,56	88,78	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		675	16,71	23,58	89,03	638,83	
<b>Итого за день</b>		675	16,71	23,58	89,03	638,83	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	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.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		615	28,28	16,49	83,3	595,04	
<b>Итого за день</b>		615	28,28	16,49	83,3	595,04	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		560	25,05	17,08	75,33	556,95	
<b>Итого за день</b>		560	25,05	17,08	75,33	556,95	

(лист 4)

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ	180	18,72	5,04	36	273,6	72,10
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,8	0,15	99,15	53-19з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	140,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25,57	19,47	102,28	657,05	
<b>Итого за день</b>		500	25,57	19,47	102,28	657,05	

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,78	3,66	6,6	72	33
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф

Соус сметанный с томатом	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	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26,15</b>	<b>23,72</b>	<b>89,87</b>	<b>651,65</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>26,15</b>	<b>23,72</b>	<b>89,87</b>	<b>651,65</b>	

(лист 6)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:понедельник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	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.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	207,9	пром
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,31</b>	<b>19,48</b>	<b>101,53</b>	<b>654,76</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>18,31</b>	<b>19,48</b>	<b>101,53</b>	<b>654,76</b>		

(лист 7)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:вторник</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	140,25	пром
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,1</b>	<b>12,83</b>	<b>112,23</b>	<b>649,7</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>31,1</b>	<b>12,83</b>	<b>112,23</b>	<b>649,7</b>		

(лист 8)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:среда</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	250	34,04	10,11	41,53	393,29	54-12м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>39,63</b>	<b>16,67</b>	<b>79,85</b>	<b>627,84</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>39,63</b>	<b>16,67</b>	<b>79,85</b>	<b>627,84</b>		

(лист 9)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:четверг</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,56</b>	<b>12,5</b>	<b>65,65</b>	<b>493,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>29,56</b>	<b>12,5</b>	<b>65,65</b>	<b>493,3</b>		

(лист 10)

<b>Рацион:</b>		<b>Неделя:2</b>		<b>День:пятница</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	177,43	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,33	0,41	11,67	59,79	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>13,41</b>	<b>16,92</b>	<b>81,88</b>	<b>495,54</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>13,41</b>	<b>16,92</b>	<b>81,88</b>	<b>495,54</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 750</b>	<b>253,77</b>	<b>178,74</b>	<b>880,95</b>	<b>6020,66</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>25,4</b>	<b>17,9</b>	<b>88,1</b>	<b>602,1</b>		

\*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 пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

### **Литература (сборники рецептов):**

-Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.

-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.