Согласованно	
Директор	

Утверждено	
ИП Ванджура О.Ю	

 $M\Pi$ 

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

Рацион:	горячих завтрак	<b>ОВ ДЛЯ О</b> Неделя:	•	ихся 1-4-		<b>В</b> понедельник	
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда	Пи	іщевые вещес	тва	Энерге- тическая ценность	Nº
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
Завтрак		J		1	·	I	I
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-13
	КАША МОЛОЧНАЯ***	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-193
	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.
Итого за Завт	рак	675	16,71	23,58	89,03	638,83	
Итого за день	)	675	16,71	23,58	89,03	638,83	
_					_		(лист 2
Рацион:	T	Неделя:	1		День:	вторник	1
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге-	Nº	
	наименование олюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак				•		1	1

Прием пищи Наименование блюда		5 6	Πν	іщевые вещес	Энерге-	Nº	
	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак		'			•	•	•
	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.
Итого за Завт	рак	615	28,28	16,49	83,3	595,04	
Итого за день	•	615	28,28	16,49	83,3	595,04	

(лист 3) Рацион: Неделя:1 День: среда

Рацион:		неделя:	:1 день:среда						
_			Пν	іщевые вещес	Энерге- тическая ценность	№ рецептуры			
Прием пищи Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак				•	•	•	•		
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-73		
	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.		
Итого за Завт	грак	560	25,05	17,08	75,33	556,95			
Итого за день		560	25.05	17.08	75.33	556.95			

(лист 4) Рацион: Неделя:1 День:четверг

			<b>деля:</b> 1 <b>День:</b> четверг					
Прием пищи Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
	наименование олюда		Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Вавтрак					•	•		
	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	53-193	
	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	
1того за Завтј	рак	500	25,57	19,47	102,28	657,05		
1того за день		500	25,57	19,47	102,28	657,05		
							(лист 5	

Рацион:		Неделя:	1		<b>День:</b> пятница			
			Пищевые вещества			Энерге-	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак								
•	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	54-3c
	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 Завт		610	26,15	23,72	89,87	651,65	
Итого за день	ь	610	26,15	23,72	89,87	651,65	, ,
Рацион:		Неделя:2	<b>,</b>		Лень.	понедельник	(лист 6)
т ацион.		Подоли				Поподельник	
			Пν	ищевые вещес	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	_		.,	тическая	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	' ' ''
Завтрак				L	I .	1	I.
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-13
	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
Итого за Завт	•	510	18,31	19,48	101,53	654,76	
Итого за день	<b>b</b>	510	18,31	19,48	101,53	654,76	(лист 7)
Рацион:		Неделя:2	)		Лонь	вторник	(ЛИСТ 7)
т ацион.		педели.2				Вторник	
			Пи	ищевые вещес	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				тическая	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	роцоптуры
Завтрак				1	1	1	
pub.puk	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	1,10	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
Итого за Завт	грак	550	31,1	12,83	112,23	649,7	
Итого за день	ь	550	31,1	12,83	112,23	649,7	
D							(лист 8)
Рацион:	1	Неделя:2	<u> </u>		день:	среда	1
			Пν	ищевые вещес	Энерге-		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		1	1	тическая	Nº
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
0				,			
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	T 60 T	1.6	6.1	6,2	85,7	54-73
	ОВОЩИ В ПАРЕЗКЕ ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	60 250	1,6 34,04	6,1 10,11	41,53	393,29	54-12M
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-12M 54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завт	1	560	39.63	16.67	79.85	627.84	пром.
Итого за день		560	39,63	16,67	79,85	627,84	
			,	- , -	-,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	(лист 9)
Рацион:		Неделя:2	2		День:	четверг	,
			П	ищевые вещес	TDO	0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1 17	тщевые вещее	, i ba	Энерге- тическая	Nº
т трием пищи	Паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
			Велки	Жиры	УППСВОДЫ	цоппоотв	
Завтрак							·
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06	<u> </u>	2,25	10,5	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11r
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завт	1 -	60 600	4,6 29,56	0,5 12,5	29,5 65,65	140,6 493,3	пром.
Итого за завт		600	29,56	12,5	65,65	493,3	
итого за дене		000	23,30	12,5	00,00	+55,5	(лист 10)
Рацион:		Неделя:2	2		День	пятница	(313101 10)
·							
_			1 11/	ищевые вещес	тва	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	-	216	.,	тическая	рецептуры
1		1	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	
<b>L</b>				•	•	•	•
Завтрак		80	2,13	8,13	8,27	114,27	54-7з
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	- 00		8	30,81	177,43	пром
<b>Завтрак</b>	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	0			
<b>Завтрак</b>	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ	205 200	0,2	_	6,5	26,8	54-2гн
<b>Завтрак</b>	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	205 200 50	0,2 3,75	0,38	6,5 24,63	117,25	пром.
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	205 200 50 35	0,2 3,75 2,33	0,38 0,41	6,5 24,63 11,67	117,25 59,79	
Итого за Завт	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ГРАК	205 200 50 35 570	0,2 3,75 2,33 13,41	0,38 0,41 16,92	6,5 24,63 11,67 81,88	117,25 59,79 495,54	пром.
Итого за Завт Итого за день	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ГРАК	205 200 50 35 570	0,2 3,75 2,33 13,41 13,41	0,38 0,41 16,92 16,92	6,5 24,63 11,67 81,88 81,88	117,25 59,79 495,54 495,54	пром.
Итого за Завт Итого за день Итого за пери	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ ГРАК	205 200 50 35 570	0,2 3,75 2,33 13,41	0,38 0,41 16,92	6,5 24,63 11,67 81,88	117,25 59,79 495,54	пром.

- \*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.