

Согласованно
Директор 

Утверждено
ИП Бакулина Т.С. 



МП



**Основное 10 дневное меню
горячих завтраков для обучающихся 5-11-х классов
на период с 09.01.2025-31.01.2025 г.**

Рацион:		Неделя:1		День:понедельник			
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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	7,25	9,31	34,06	249	54-21к
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ЯБЛОКО	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
Итого за Завтрак		600	14,16	14,62	72,5	478,1	
Итого за день		600	14,16	14,62	72,5	478,1	

(лист 2)

Рацион:		Неделя:1		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	135	19,04	7,7	5,94	170,64	54-25м
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
Итого за Завтрак		570	26,02	15,13	56,21	466,36	
Итого за день		570	26,02	15,13	56,21	466,36	

(лист 3)

Рацион:		Неделя:1		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	225	30,63	9,1	37,37	353,96	54-12м
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	100	1,45	8,87	9,73	124,5	54-23з
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
Итого за Завтрак		560	35,06	18,8	71,47	598,48	
Итого за день		560	35,06	18,8	71,47	598,48	

(лист 4)

Рацион:		Неделя:1		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
Итого за Завтрак		550	33,35	13,08	92,3	624,25	
Итого за день		550	33,35	13,08	92,3	624,25	

(лист 5)

Рацион:		Неделя:1		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	33,58	12,11	24,54	341,38	54-1т
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	0,91	1,08	7,04	40,4	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	БУЛОЧКА ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	7,7	2,4	33,33	166	пром.
Итого за Завтрак		555	46,99	16,19	101,01	716,28	

Итого за день		555	46,99	16,19	101,01	716,28	
(лист 6)							
Рацион:		Неделя:2		День:понедельник			
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 ПШЕННАЯ	205	8,54	10,37	38,58	281,88	54-6к
	ЯБЛОКО	150	0,58	0,58	14,67	66,58	пром.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
Итого за Завтрак		605	15,55	16,28	77,62	522,18	
Итого за день		605	15,55	16,28	77,62	522,18	

(лист 7)							
Рацион:		Неделя:2		День:вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	19,1	4,3	13,3	168,6	54-5м
	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	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,07	6,53	43,73	262,4	54-1г
	Итого за Завтрак	565	30,05	11,86	83,6	562,12	
Итого за день		565	30,05	11,86	83,6	562,12	

(лист 8)							
Рацион:		Неделя:2		День:среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	17,01	16,51	3,9	232,11	54-2м
	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	48,6	271,4	54-6г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	Итого за Завтрак	550	25,76	23,29	83,63	647,56	
Итого за день		550	25,76	23,29	83,63	647,56	

(лист 9)							
Рацион:		Неделя:2		День:четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ, С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)	100	16,3	11,3	6,3	191,9	54-11р
	ЧАЙ С ВИШНЕЙ И САХАРОМ	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,65	2,3	35,55	пром.
	Итого за Завтрак	565	23,93	21,28	59,57	526,07	
Итого за день		565	23,93	21,28	59,57	526,07	

(лист 10)							
Рацион:		Неделя:2		День:пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КУРИНАЯ ГОЛЕНЬ ЗАПЕЧЕНАЯ	120	17,77	20,42		255,23	159
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	10,3	8,4	47,87	311,6	54-4г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,68	0,23	17,27	82,02	пром.
	ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	Итого за Завтрак	555	31,05	29,65	72,24	686,85	
Итого за день		555	31,05	29,65	72,24	686,85	
Итого за период		5 670	277,82	179,66	750,91	5756,25	
Среднее значение за период			27,8	18	75,1	575,6	

*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 пшениная, 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.