

Директор ООО ТПП "Сириус-Н" И.Ю. Лебедева

И.Ю.Лебедева

" 01 "

Г.

Директор МБОУ СОШ № 4

Вм. Т.В. Новикова

"04" 12 2022 Г.

Г

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.**

| 1 неделя понедельник |                                                                                       |            |                      |              |               |                |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц       | Б                    | Ж            | У             |                |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                        |            |                      |              |               |                |
| 182/11               | Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл. | 205        | 6,85                 | 11,86        | 27,11         | 230,75         |
| 15/11                | Сыр порциями                                                                          | 20         | 4,64                 | 5,90         | 0,00          | 72,00          |
| 382/11               | Какао с молоком                                                                       | 200        | 4,08                 | 3,54         | 17,58         | 118,60         |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 30         | 2,37                 | 0,30         | 14,48         | 70,14          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50          | 32,00          |
| ПР                   | Кондитерские изделия                                                                  | 30         | 1,05                 | 2,20         | 8,10          | 88,25          |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                                                  | <b>500</b> | <b>20,09</b>         | <b>24,00</b> | <b>73,77</b>  | <b>611,74</b>  |
| 1 неделя вторник     |                                                                                       |            |                      |              |               |                |
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц       | Б                    | Ж            | У             |                |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                        |            |                      |              |               |                |
| 279/11               | Тефтели 2-й вариант или наггетсы с соусом 759/13                                      | 90         | 7,46                 | 8,29         | 4,89          | 142,00         |
| 171, 302/11          | Каша рассыпчатая ( гречневая, пшеничная или рисовая)                                  | 150        | 8,92                 | 5,60         | 39,87         | 245,09         |
| Таб.32/13            | Свекла отварная                                                                       | 30         | 0,36                 | 0,00         | 0,78          | 5,85           |
| 375,376/11           | Чай с сахаром                                                                         | 200        | 0,53                 |              | 9,47          | 40,00          |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07         | 58,45          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50          | 32,00          |
| 338/11               | Фрукты свежие                                                                         | 100-150    | 0,60                 | 0,60         | 11,74         | 66,60          |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                                                  | <b>610</b> | <b>20,95</b>         | <b>14,94</b> | <b>85,32</b>  | <b>589,99</b>  |
| 1 неделя среда       |                                                                                       |            |                      |              |               |                |
| № рецептур           | Прием пищи, наименование блюда                                                        | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергет. ценн. |
|                      |                                                                                       | порц       | Б                    | Ж            | У             |                |
|                      | <b>ЗАВТРАК</b>                                                                        |            |                      |              |               |                |
| 289/11               | Рагу из птицы                                                                         | 200        | 15,97                | 19,11        | 28,57         | 302,00         |
| 70,71/11             | Овощи соленые/свежие                                                                  | 40         | 0,32                 | 0,04         | 2,68          | 5,64           |
| 349/11               | Компот из смеси сухофруктов                                                           | 200        | 1,16                 | 0,30         | 47,26         | 196,38         |
| ПР                   | Хлеб пшеничный йодированный                                                           | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07         | 58,45          |
| ПР                   | Хлеб ржано-пшеничный                                                                  | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50          | 32,00          |
| ПР                   | Кондитерские изделия                                                                  | 30         | 1,05                 | 2,20         | 8,10          | 88,25          |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                                                  | <b>510</b> | <b>21,58</b>         | <b>22,10</b> | <b>105,18</b> | <b>682,72</b>  |
| 1 неделя четверг     |                                                                                       |            |                      |              |               |                |

| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
|                             |                                                                   | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                             | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |            |                      |              |              |                |
| 223/11                      | Запеканка творожная с молоком сгущ.                               | 150        | 23,08                | 17,01        | 37,23        | 395,82         |
| 15/11                       | Сыр порциями                                                      | 20         | 4,64                 | 5,90         | 0,00         | 72,00          |
| 375,376/11                  | Чай с сахаром                                                     | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,52         | 36,00          |
| ПР                          | Хлеб пшеничный йодированный                                       | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                          | Хлеб ржано-пшеничный                                              | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| 386/11                      | Кисломолочные продукты (кефир)                                    | 150        | 5,22                 | 4,50         | 6,20         | 90,00          |
|                             | <b>Итого завтрак</b>                                              | <b>540</b> | <b>36,50</b>         | <b>27,86</b> | <b>70,52</b> | <b>684,27</b>  |
| <b>1 неделя пятница</b>     |                                                                   |            |                      |              |              |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                             |                                                                   | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                             | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |            |                      |              |              |                |
| 291/11                      | Плов из птицы                                                     | 200        | 16,95                | 10,47        | 35,73        | 305,00         |
| Таб.32/13                   | Свекла отварная                                                   | 30         | 0,36                 | 0,00         | 0,78         | 5,85           |
| 375,377/11                  | Чай с лимоном                                                     | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,88         | 37,44          |
| ПР                          | Хлеб пшеничный йодированный                                       | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                          | Хлеб ржано-пшеничный                                              | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| 338/11                      | Фрукты свежие                                                     | 100-150    | 0,60                 | 0,60         | 11,74        | 66,60          |
|                             | <b>Итого завтрак</b>                                              | <b>550</b> | <b>21,47</b>         | <b>11,52</b> | <b>75,70</b> | <b>505,34</b>  |
| <b>2 неделя понедельник</b> |                                                                   |            |                      |              |              |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                             |                                                                   | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                             | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |            |                      |              |              |                |
| 181/11                      | Каша жидкая молочная из манной (или гречневой) крупы с маслом сл. | 205        | 7,08                 | 7,79         | 38,78        | 255,24         |
| 15/11                       | Сыр порциями                                                      | 20         | 4,64                 | 5,90         | 0,00         | 72,00          |
| 382/11                      | Какао с молоком                                                   | 200        | 4,08                 | 3,54         | 17,58        | 118,60         |
| ПР                          | Хлеб пшеничный йодированный                                       | 30         | 2,37                 | 0,30         | 14,48        | 70,14          |
| ПР                          | Хлеб ржано-пшеничный                                              | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| ПР                          | Кондитерские изделия                                              | 30         | 1,05                 | 2,20         | 8,10         | 88,25          |
|                             | <b>Итого завтрак</b>                                              | <b>500</b> | <b>20,32</b>         | <b>19,93</b> | <b>85,44</b> | <b>636,23</b>  |
| <b>2 неделя вторник</b>     |                                                                   |            |                      |              |              |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                             |                                                                   | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                             | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |            |                      |              |              |                |
| 268/11                      | Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13                         | 90         | 7,26                 | 15,76        | 7,80         | 204,00         |
| 304/11                      | Рис отварной                                                      | 150        | 3,69                 | 6,92         | 36,70        | 223,31         |
| 70,71/11                    | Овощи соленые/свежие                                              | 40         | 0,32                 | 0,04         | 2,68         | 5,64           |
| 375,377/11                  | Чай с лимоном                                                     | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,88         | 37,44          |
| ПР                          | Хлеб пшеничный йодированный                                       | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                          | Хлеб ржано-пшеничный                                              | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| 338/11                      | Фрукты свежие                                                     | 100-150    | 0,60                 | 0,60         | 11,74        | 66,60          |
|                             | <b>Итого завтрак</b>                                              | <b>600</b> | <b>15,43</b>         | <b>23,77</b> | <b>86,37</b> | <b>627,44</b>  |
| <b>2 неделя среда</b>       |                                                                   |            |                      |              |              |                |
| № рецептур                  | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                             |                                                                   | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                             | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |            |                      |              |              |                |
| 202,204/11                  | Макароны отварные с сыром                                         | 160        | 7,86                 | 8,70         | 30,96        | 233,29         |

| 375,376/11              | Чай с сахаром                       | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,52         | 36,00          |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
| 14/11                   | Масло сливочное                     | 10         | 0,10                 | 7,20         | 0,13         | 66,00          |
| ПР                      | Хлеб пшеничный йодированный         | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| ПР                      | Кондитерские изделия                | 30         | 1,05                 | 2,20         | 8,10         | 88,25          |
| 338/11                  | Фрукты свежие                       | 100-150    | 0,60                 | 0,60         | 11,74        | 66,60          |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                | <b>520</b> | <b>13,17</b>         | <b>19,15</b> | <b>78,02</b> | <b>580,59</b>  |
| <b>2 неделя четверг</b> |                                     |            |                      |              |              |                |
| № рецептур              | Прием пищи, наименование блюда      | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                         |                                     | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                         | <b>ЗАВТРАК</b>                      |            |                      |              |              |                |
| 223/11                  | Запеканка творожная с молоком сгущ. | 150        | 23,08                | 17,01        | 37,23        | 395,82         |
| 15/11                   | Сыр порциями                        | 20         | 4,64                 | 5,90         | 0,00         | 72,00          |
| 375,376/11              | Чай с сахаром                       | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,52         | 36,00          |
| ПР                      | Хлеб пшеничный йодированный         | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| 386/11                  | Кисломолочные продукты (кефир)      | 150        | 5,22                 | 4,50         | 6,20         | 90,00          |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                | <b>540</b> | <b>36,50</b>         | <b>27,86</b> | <b>70,52</b> | <b>684,27</b>  |
| <b>2 неделя пятница</b> |                                     |            |                      |              |              |                |
| № рецептур              | Прием пищи, наименование блюда      | Масса      | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценн. |
|                         |                                     | порц       | Б                    | Ж            | У            |                |
|                         | <b>ЗАВТРАК</b>                      |            |                      |              |              |                |
| 291/11                  | Плов из птицы                       | 200        | 16,95                | 10,47        | 35,73        | 305,00         |
| 70,71/11                | Овощи соленые/свежие                | 40         | 0,32                 | 0,04         | 2,68         | 5,64           |
| 375,376/11              | Чай с сахаром                       | 180        | 0,48                 | 0,00         | 8,52         | 36,00          |
| ПР                      | Хлеб пшеничный йодированный         | 25         | 1,98                 | 0,25         | 12,07        | 58,45          |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 15         | 1,10                 | 0,20         | 6,50         | 32,00          |
| 338/11                  | Фрукты свежие                       | 100-150    | 0,60                 | 0,60         | 11,74        | 66,60          |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                | <b>560</b> | <b>21,43</b>         | <b>11,56</b> | <b>77,24</b> | <b>503,69</b>  |

**Примечание:** Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) может быть заменена на кашу жидкую молочную из манной крупы.

**Меню составлено согласно:**

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано \_\_\_\_\_