

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

Утверждаю:

Директор:



Согласовано:

Директор:

*И.Б.А. Верещагина С.И.*  
*И.В.И. Ветерина В.Ю.* *Сормова Т.А.*

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                  | 220          | 8,24             | 10,04        | 36,40        | 261,24                        | 54-16к     | 2017м            |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ               | 30           | 1,05             | 0,24         | 6,60         | 39,99                         | 703        | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,20             | 0,00         | 13,70        | 53,00                         | 54-2гн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           | 3,94             | 0,50         | 24,16        | 116,90                        | 701        | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>13,43</b>     | <b>10,78</b> | <b>80,86</b> | <b>471,13</b>                 |            |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

2 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60           | 0,78             | 2,7          | 4,6           | 45,6                          | 54-133      | 2017н            |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ           | 200          | 17,70            | 23,60        | 57,60         | 504,30                        | 458         | 2017м            |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | 54-2гн      | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,94             | 0,5          | 24,16         | 116,9                         | 701         | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>510</b>   | <b>22,62</b>     | <b>26,80</b> | <b>101,32</b> | <b>724,80</b>                 |             |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур    | Сборник рецептов |             |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г      |                               |               |                  | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |              |                               |               |                  |             |
| ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ) | 60           | 0,6              | 3,6          | 2,1                           | 42,4          | 24               | 2017м       |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200          | 13,88            | 10,84        | 23,60                         | 244,80        | 54-12м           | 2017м       |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,49             | 0,00         | 23,76                         | 97,20         | 54-1хн           | 2022н       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 50           | 3,94             | 0,5          | 24,16                         | 116,9         | 701              | 2010м       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>510</b>   | <b>18,91</b>     | <b>14,98</b> | <b>73,59</b>                  | <b>501,32</b> |                  |             |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

4 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100          | 9,76             | 4,95         | 3,80         | 105,00                        | 299        | 2017м            |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                | 150          | 3,70             | 5,25         | 20,43        | 137,25                        | 128        | 2010м            |
| ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ            | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | 54-3гн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50           | 3,94             | 0,5          | 24,16        | 116,9                         | 701        | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>500</b>   | <b>17,70</b>     | <b>10,70</b> | <b>63,59</b> | <b>419,15</b>                 |            |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ КУРИНАЯ                   | 90           | 8,60             | 10,40        | 6,80         | 158,30                        | 246        | 2017м            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 150          | 5,30             | 4,54         | 32,83        | 193,50                        | 203        | 2017м            |
| КОНСЕРВЫ ЗАКУСОЧНЫЕ, ОВОЩНЫЕ(ЗЕЛЕНЬ ГРОШЕК) | 60           | 1,86             | 0,12         | 3,9          | 24,1                          | 101        | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,40             | 0,00         | 20,40        | 84,30                         | 54-1хн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3,13             | 0,4          | 19,29        | 93,44                         | 701        | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>540</b>   | <b>19,29</b>     | <b>15,46</b> | <b>83,22</b> | <b>553,66</b>                 |            |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ    | 180          | 4,75             | 5,15         | 22,69        | 156,74                        | 54-28к      | 2017м            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10      | 50           | 5,13             | 6,88         | 16,97        | 150,32                        | 3           | 2017м            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3,16             | 2,66         | 15,94        | 100,60                        | 54-23гн     | 2022н            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)         | 120          | 0,60             | 0,60         | 14,30        | 68,40                         | 338         | 2017м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>13,64</b>     | <b>15,29</b> | <b>69,90</b> | <b>476,06</b>                 |             |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 60           | 1,20             | 3,30         | 3,78         | 48,30                         | 54-24з      | 2017м            |
| ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30      | 120          | 14,60            | 11,04        | 19,76        | 217,00                        | 454         | 2017м            |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150          | 5,30             | 4,54         | 32,83        | 193,50                        | 203         | 2017м            |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 54-1хн      | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,90                         | 701         | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>560</b>   | <b>23,77</b>     | <b>19,18</b> | <b>86,86</b> | <b>596,10</b>                 |             |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур   | Сборник рецептур |             |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               |              |                  | Углеводы, г |
| <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |             |                               |              |                  |             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | 60           | 0,4              | 0,1         | 0,84                          | 5,0          | 70/71            | 2017м       |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 200          | 11,92            | 18,10       | 45,30                         | 305,00       | 259              | 2017м       |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0,20             | 0,00        | 15,00                         | 58,00        | 54-45гн          | 2022н       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,94             | 0,5         | 24,16                         | 116,9        | 701              | 2010м       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>510</b>   | <b>16,46</b>     | <b>18,7</b> | <b>85,3</b>                   | <b>484,9</b> |                  |             |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                       |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ) | 60           | 0,4              | 0,1          | 0,84         | 5,0                           | 70/71      | 2017м            |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ                          | 200          | 17,70            | 23,60        | 57,60        | 504,30                        | 458        | 2017м            |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                              | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | 54-3гн     | 2022н            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           | 3,94             | 0,5          | 24,16        | 116,9                         | 701        | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                          | <b>510</b>   | <b>22,34</b>     | <b>24,22</b> | <b>97,80</b> | <b>686,18</b>                 |            |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ 150/20       | 170          | 20,62            | 9,4          | 65,7          | 348,5                         | 404         | 2017м            |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)         | 100          | 0,60             | 0,60         | 14,30         | 68,40                         | 338         | 338              |
| ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ          | 200          | 0,20             | 0,00         | 9,20          | 42,00                         | 54-45гн     | 2022н            |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                   | 40           | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                         | 209         | 2017м            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,36             | 0,3          | 14,4          | 70,14                         | 701         | 2010м            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>540</b>   | <b>28,86</b>     | <b>14,90</b> | <b>103,91</b> | <b>592,04</b>                 |             |                  |

**Десятидневное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет), получающих начальное общее образование (завтрак)**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б            | ж            | уг           | ккал            |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|
| Итого за период             | 83,44/106,32 | 91,81/105,01 | 394,9/381,58 | 2807,27/2513,87 |
| Среднее значение за период  | 16,7/21,26   | 18,23/21,0   | 78,98/63,71  | 561,45/502,76   |
| Соотношение пищевых веществ | 1            | 1            | 4            |                 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.