

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.Лебедева

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 10

2023г.

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

| 1 неделя понедельник | | | | | | |
|----------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182/11 | Каша жидкая молочная манная с маслом сл. | 200/5 | 6,85 | 11,86 | 27,11 | 230,75 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,60 | 10,80 | 125,80 |
| Итого завтрак | | 501 | 16,64 | 18,92 | 69,19 | 538,42 |
| 1 неделя вторник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 279/11 | Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13 | 90(50/40) | 7,46 | 8,29 | 4,89 | 142,00 |
| 171, 302/11 | Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) | 150 | 8,92 | 5,60 | 39,87 | 245,09 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком | 40 | 0,55 | 3,80 | 1,07 | 33,41 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,48 | 0,00 | 8,52 | 36,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| Итого завтрак | | 436 | 20,95 | 18,2 | 75,76 | 560,77 |
| 1 неделя среда | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 289/11 | Рагу из птицы | 200 | 15,97 | 19,11 | 28,57 | 302,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 |
| Итого завтрак | | 516 | 21,15 | 19,98 | 101,26 | 611,11 |
| 1 неделя четверг | | | | | | |
| № | | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
| | | | | | | ценн. |

| рецептур | Прием пищи, наименование блюда | порц | Б | Ж | У | ценн. |
|-----------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 120/11 | Суп молочный с макаронными изд | 200 | 6,38 | 11,00 | 14,36 | 120,00 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 375,377/11 | Чай с лимоном | 200 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| Итого завтрак | | 556 | 13,32 | 15,06 | 56,39 | 364,31 |
| 1 неделя пятница | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 291/11 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,00 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 4,02 | 8,46 |
| 375,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 1,70 | 1,80 | 5,40 | 62,90 |
| Итого завтрак | | 526 | 23,20 | 12,84 | 70,03 | 502,63 |
| 2 неделя понедельник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 181/11 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл. | 200/5 | 7,08 | 8,00 | 38,78 | 255,24 |
| 15/11 | Сыр порциями | 10 | 2,32 | 2,95 | | 36,00 |
| 375,376/11 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | | 9,47 | 40,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| ПР | Кондитерские изделия | 40 | 3,40 | 3,60 | 10,80 | 125,80 |
| Итого завтрак | | 501 | 16,87 | 15,06 | 80,46 | 561,31 |
| 2 неделя вторник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 268/11 | Котлеты, биточки, пшеницы с соусом 759/13 | 90 | 7,26 | 15,76 | 7,80 | 204,00 |
| 304/11 | Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая) | 155 | 3,69 | 6,92 | 36,70 | 223,31 |
| 70,71/11 | Овощи соленые/свежие | 60 | 0,32 | 0,04 | 2,68 | 5,64 |
| 375,377/11 | Чай с сахаром | 200 | 0,48 | 0,00 | 8,88 | 37,44 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| Итого завтрак | | 551 | 15,29 | 23,23 | 77,47 | 574,66 |
| 2 неделя среда | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 183/11 | Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл. | 200 | 6,00 | 7,00 | 29,20 | 202,00 |

| | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 8,376/11 | Чай с сахаром | 200 | 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 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100-150 | 0,60 | 0,60 | 11,74 | 66,60 |
| Итого завтрак | | 556 | 10,72 | 15,31 | 71,00 | 474,87 |

2 неделя четверг

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
|----------------------|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 202,204/11 | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 7,86 | 8,70 | 30,96 | 233,29 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 1,04 | 0,27 | 42,53 | 176,74 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 386/11 | Кисломолочные продукты (кефир) | 150 | 5,22 | 4,50 | 6,20 | 90,00 |
| Итого завтрак | | 536 | 17,66 | 13,98 | 101,10 | 604,30 |

2 неделя пятница

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценн. |
|----------------------|----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | порц | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 291/11 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,00 |
| 45,47/11 | Салат из свежей или кваш капусты | 60 | 1,02 | 3,00 | 15,07 | 64,00 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | 70,14 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 1,17 | 0,21 | 6,93 | 34,13 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 |
| Итого завтрак | | 516 | 22,77 | 21,48 | 119,60 | 735,65 |

Меню составлено согласно:

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

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

-Сборника рецептов 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.