

Согласованно  
Директор \_\_\_\_\_

Утверждено  
ИП Ванджура О.Ю. *Ванджура*

МП



**Основное 10 дневное меню  
горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов**

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 МОЛОЧНАЯ****	180	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		615	15,18	23,32	77,24	583	
Итого за день		615	15,18	23,32	77,24	583	

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя:1 \_\_\_\_\_ День:вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	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	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		580	27,33	15,36	77,63	558,65	
Итого за день		580	27,33	15,36	77,63	558,65	

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя:1 \_\_\_\_\_ День:среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	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 Завтрак		560	25,05	17,08	75,33	556,95
Итого за день		560	25,05	17,08	75,33	556,95	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	180	31,63	22,8	32,33	251,84	224
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,8	0,15	99,15	53-19з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,13	0,41	27,09	128,98	пром.
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	160,25	пром.
	Итого за Завтрак		500	38,86	37,26	101,07	667,02
Итого за день		500	38,86	37,26	101,07	667,02	

Рацион: \_\_\_\_\_ Неделя:1 \_\_\_\_\_ День:пятница (лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,78	3,66	6,6	72	33
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	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	54-3с
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23,98</b>	<b>22,56</b>	<b>72,75</b>	<b>564,05</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23,98</b>	<b>22,56</b>	<b>72,75</b>	<b>564,05</b>	

Рацион: **Неделя:2** **День:понедельник** (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	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	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	147,9	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>19,4</b>	<b>96,6</b>	<b>571,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>17,56</b>	<b>19,4</b>	<b>96,6</b>	<b>571,31</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:вторник** (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	130,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,75</b>	<b>12,25</b>	<b>101,1</b>	<b>575,95</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>27,75</b>	<b>12,25</b>	<b>101,1</b>	<b>575,95</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:среда** (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>32,82</b>	<b>14,65</b>	<b>71,54</b>	<b>549,18</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>32,82</b>	<b>14,65</b>	<b>71,54</b>	<b>549,18</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:четверг** (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29,56</b>	<b>12,5</b>	<b>65,65</b>	<b>493,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>29,56</b>	<b>12,5</b>	<b>65,65</b>	<b>493,3</b>		

Рацион: **Неделя:2** **День:пятница** (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	177,43	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,62</b>	<b>14,95</b>	<b>81,07</b>	<b>471,31</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>12,62</b>	<b>14,95</b>	<b>81,07</b>	<b>471,31</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>5 520</b>	<b>250,71</b>	<b>189,33</b>	<b>819,98</b>	<b>5590,72</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>25,1</b>	<b>18,9</b>	<b>82,0</b>	<b>559,1</b>		



- \* 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 пшеничная, 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.