

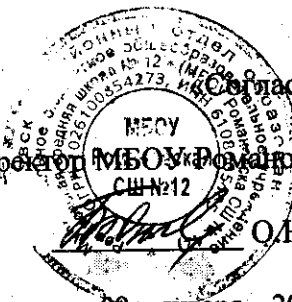


«тверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«09» января 2024г



«Согласовано»

Директор МБОУ «Розновская СШ № 12»

О.Ю.Безуглова

«09» января 2024

**Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
Дубовского района
(завтрак 1-4кл)**

2023 – 2024 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания
Завтрак 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	32,40
	Пирожок с повидлом	75	7,60	8,80	39,70	334,00		25,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,63	66,60	386	14,40
Итого за завтрак		607	18,88	18,92	85,31	598,50		74,40
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	230	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	56,16
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		539	19,40	19,56	83,80	589,12		74,40
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,49	6,54	39,86	184,22	160	22,35
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	120/20	12,16	12,98	31,74	300,00	362	49,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		552	19,84	19,56	82,58	528,12		74,40
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	9,81	5,01	19,24	154,88	437	47,31
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	13,92
	Салат из квашеной капусты	25	0,29	0,06	9,42	6,10	45	5,87
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		505	17,60	11,89	85,48	522,78		74,40
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,56	14,32	19,51	221,40	498	43,80
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,40	520	19,60
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,19	0,00	0,81	6,13		5,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		517	19,78	21,48	76,71	557,33		74,40

Итого за завтрак	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	8,97	13,24	277,00	340	44,29
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	9,71
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,63	66,60	386	14,40
Итого за завтрак		572	17,51	17,93	73,25	565,50		74,40
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	80	15,25	7,61	10,68	175,57	500	40,42
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	269,54	512	13,25
	Соус томатный с овощами	30	1,10	0,74	2,91	22,20	588	3,34
	Винегрет овощной	30	0,35	4,13	2,00	41,94	71	5,66
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	11,10	91,20	690	8,33
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		530	27,07	21,08	84,85	704,95		74,40
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	13,26	9,88	24,00	238,00	302	22,04
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	10,14	12,30	40,90	242,00	733	34,06
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,63	66,60	386	14,40
Итого за завтрак		690	25,14	23,44	86,35	584,40		74,40
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	40,86
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,04
	Салат "Мозаика"	20	0,48	1,58	2,08	25,15	94	4,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	685	3,40
	Десерт "Тонди Чоко"	30	7,30	7,40	18,90	196,00		14,00
Итого за завтрак		612	21,87	27,11	96,82	853,71		74,40
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	14,47	13,74	17,45	216,70	374	38,36
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,40	520	19,60
	Овощи соленые (огурцы)	40	0,60	0,00	1,30	9,80	71	7,64
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,40
Итого за завтрак		584	22,21	20,91	79,36	572,40		74,40

Средние показатели за завтрак:

141,22 128,53 561,44 3975,59

Среднее значение за 10 дней:
соотношение

14,12 12,85 56,14 397,56
1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям» - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного