

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

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 11
 И.И.Поздника
 Гарусовой Т.Ю.

" _____ Г.

" _____ Г.

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 (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
Итого завтрак		500	20,09	24,00	73,77	611,74
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 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
Итого завтрак		610	20,95	14,94	85,32	589,99
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	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
Итого завтрак		510	21,58	22,10	105,18	682,72
1 неделя четверг						

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак		540	36,50	27,86	70,52	684,27
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
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
Итого завтрак		550	21,47	11,52	75,70	505,34
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 (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
Итого завтрак		500	20,32	19,93	85,44	636,23
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак		600	15,43	23,77	86,37	627,44
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак		520	13,17	19,15	78,02	580,59
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
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
Итого завтрак		540	36,50	27,86	70,52	684,27
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
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
Итого завтрак		560	21,43	11,56	77,24	503,69

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян 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.

Разработано _____