

УТВЕРЖДАЮ

Директор  И.С.Абатурова

Приказ от 29.08.2024г.№86



**Примерное десятидневное меню для КОГОБУ СШ с  
УИОП пгт Ленинское**

**Горячие школьные завтраки для организации питания  
детей (от 7-11 лет)**

**Обучающихся в общеобразовательных учреждениях с  
дневным пребыванием**

Разработано и составлено

калькулятором  Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Салат из свеклы с р/маслом (осень-лето)	60	1	5	5	68	21
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	90	18	7	4	148	220
	компот из изюма (осень-лето)	200			33	136	300,01
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>712</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>30</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>712</b>	

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	булочка молочная (осень-лето)	60	7	1	40	201	9
	хлеб пшеничный (осень-лето)	30	3		14	68	601
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	150	8	6	35	225	6
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Тефтели из говядины (осень-лето)	90	18	6	13	177	237
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>135</b>	<b>816</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>135</b>	<b>816</b>	

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	52	600
	Картофельное пюре (осень-лето)	150	4	5	18	183	251
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-лето)	90	17	6	7	152	253
	яблоко (осень-лето)	200			10	47	30
	Компот из кураги (осень-лето)	200	1		30	127	307
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>99</b>	<b>675</b>
<b>Итого за день</b>		<b>715</b>	<b>27</b>	<b>12</b>	<b>99</b>	<b>675</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	салат картофельный с зеленым горошком (осень-лето)	60	1	6	6	95	27
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	90	15	13	5	195	238
	напиток из апельсинов (осень-лето)	200			21	84	300,02
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>112</b>	<b>778</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>112</b>	<b>778</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	макароны отварные с сыром (осень-лето)	150	9	8	32	231	258
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	90	14	3	5	102	254
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	мандарин (осень-лето)	100	1		8	38	35
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
Итого за завтрак		615	29	12	94	599	
Итого за день		615	29	12	94	599	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бутерброд с маслом (осень-лето)	40/20	4	11	22	199	2
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	52	600
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	90	16	15	7	225	227
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>117</b>	<b>857</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>117</b>	<b>857</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	соус томатный (осень-лето)	50	1	3	4	40	602
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	зразы школьные (осень-лето)	90	17	4	6	134	256
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	150	8	6	35	225	6
	Компот из кураги (осень-лето)	200	1		30	127	307
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	<b>764</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>715</b>	<b>33</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	<b>764</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	рагу из курицы (осень-лето)	240	19	21	19	339	261
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	горошек зеленый (осень-лето)	60	2		4	24	4
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>591</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>72</b>	<b>591</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	яйцо отварное (осень-лето)	40	2	2		63	10
	хлеб пшеничный (осень-лето)	40	3	1	18	91	601
	котлета из курицы (осень-лето)	90	15	13	5	195	255
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	компот из яблок (осень-лето)	200			24	99	300,04
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>725</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>560</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>725</b>	

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	котлета нежная (осень-лето)	90	18	9	6	180	260
	каша пшенная рассыпчатая (осень-лето)	150	7	9	39	262	500
	бутерброд с повидлом (осень-лето)	60	4	1	31	144	1
	напиток из апельсинов (осень-лето)	200			21	84	300,02
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>868</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>590</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>868</b>	

Итого за период	5 980	310	195	1069	7402	
Среднее значение за период		31	19,5	106,9	740,2	

Составил \_\_\_\_\_ Гордиенко Любог

Утвердил \_\_\_\_\_