

Утверждаю :
 ПП Головских Н.А.
 Головских Н.А.
 « 25 » 09 2024г.

Согласовано:
 МБОУ СОШ № 3
 /Казанцева С.В.
 « 25 » 09 2024г.



**Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак
 для учащихся 1 - 4 класс (осеннее- зимний период)**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 1

Завтрак

173	Каша молочная с маслом, и сахаром	250	330	10	11	43
15/пр	Батон пшеничный, сыр Российскиу	40/40	115	8	7	16
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	530	505	18,0	18,0	74,0

День 2

Завтрак

234	Котлета рыбная с маслом	100	222	7,18	7,0	12,0
312/пр	Картофельное пюре, огурец св.	150/30	160,0	5,0	5,8	27,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	16,0
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62,0	0	0	15,0
	ИТОГО :	512	511	16,18	15,8	70,0-

День 3

Завтрак

269	Биточки особые с маслом	100	214	5,0	6,0	18,0
306	Гороховое пюре	175	139,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	5,0	4,0	12,0
342	Компот вишнёвый	200	115	0	0	17,0
	ИТОГО :	505	548	17,0	18,0	69,0

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 4

Завтрак

288	Бедро куринное отварное	105	200,0	7,0	6,0	20,0
309	Макаронны отварные с маслом, огурец св	160/30	198,0	6,0	7,0	26,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	5,0	4,0	12,0
	ИТОГО :	520	525,0	19,0	17,0	73,0

День 5

Завтрак

260	Гуляш из свинины	100	221,0	6,64	10,0	19,0
305	Рис припущенный с маслом	150	200,0	3,7	5,0	17,0
342	Компот из св. яблок	200	108,0	0	0	18,90
пр	Хлеб йодированный	50	134,0	8	3	24,0
	ИТОГО :	500	663,0	18,34	18,0	78,9

День 6

Завтрак

210	Омлет натуральный с маслом	200	210,0	5,0	9,0	12,0
380	Кофейный напиток б/молока	200	96,0	0	0	16,0
пр	Хлеб йодированный	25	67,0	4,0	3,0	12,0
Пр/пр	Батон пшеничный с повидлом	40/35	142,0	9,0	6,0	42,0
	ИТОГО :	500,00	515,5	18,0	18,0	82,0

День 7

Завтрак

295	Котлета из мяса птицы с маслом	95	235,0	7,5	11,3	10,3
312	Картофельное пюре, огурец св.	150/25	144,0	3,9	3,0	18,0
пр	Хлеб йодированный	40	107,0	6,0	4,0	9,0
349	Компот из сухофруктов	200	133,0	1	0	32,0
	ИТОГО :	510,0	619,0	18,4	18,3	69,3

№ рецептур	Наименование блюд	Выход (гр)	Энергетическая ценность (Ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
1	2	3	5	6	7	8

День 8

Завтрак

268	Биточки особые с маслом	95	203,3	6,75	5,7	17,1
306/пр	Гороховое пюре, огурец св.	175/30	169,0	7,0	8,0	22,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,5	3,0	7,0
348	Компот из кураги	200	115,0	0	0	28,0
	ИТОГО :	530	567,3	18,25	16,7	74,1

День 9

Завтрак

290/331	Птица тушен. в сметано-томатном соусе	100	160,0	10,0	11,0	4,0
309	Макароны отварные , огурец св.	150/25	257,0	4,0	3,5	50,0
376	Чай с сахаром	200	60,0	0	0	15,0
пр	Хлеб йодированный	30	80,0	4,8	3,6	11,0
	ИТОГО :	505,0	557,0	18,8	128,1	80,0

День 10

Завтрак

250	Жаркое по домашнему с птицей	300	405,8	10,96	12,7	57,0
пр	Хлеб пшеничный	50	134,0	8,0	6,0	19,0
пр	Сок яблочный	200	87,0	0	0	1,0
	ИТОГО :	550,0	626,8	18,96	18,7	77,0

См. сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, сборник технических нормативов .-М.ДеЛи плюс, 2015г.

Дополнение:

1. Использование йодированной соли.
2. В рацион питания включить:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.