

Утверждаю :
ПШ Головских Н.А.

« 09 » « 01 » 2025г.

Согласовано:
МБОУ СОШ №3

« 09 » « 01 » 2025г.
/ Казанцева С.В.

Десятидневное цикличное меню горячего питания завтрак
для учащихся 5 - 11 класс (зимний – весенний период)

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

День 1

Завтрак

280	Фрикаделька в сметано-томатном соусе	100	219	8	9	2
305	Рис припущенный с маслом	200	236	12	9	22
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	550	649	28	26	93

День 2 Завтрак

288	Птица отварная с маслом	100	222	7	7	22
312/пр	Картофельное пюре	200	213	9	7	43
пр	Хлеб йодированный	25	67	4	4	16
377	Чай с сахаром с лимоном	207	62	0	0	15
	ИТОГО :	532	564	20	18	96

День 3

Завтрак

269	Биточки особые с маслом	95	214	6	6	23
306	Гороховое пюре	160	175	9	10	42
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	12
349	Компот из сухофруктов	200	115	0	0	17
	ИТОГО :	530	584	22	20	94

День 4

Завтрак

288	Бедро куриное отварное	105	200	10	8	20
309	Макаронные изделия отварные с маслом	200	60	8	9	46
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	25	67	4	4	12
	ИТОГО :	530	587	22	21	93

День 5

Завтрак

244	Плов из мяса птицы	300	321	14	15	52
342	Компот из св. яблок	200	108	0	0	19
пр	Хлеб йодированный	50	134	8	8	24
	ИТОГО :	550	563	22	23	95

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

День 6

Завтрак

278/331	Тефтели особые в сметано-томатном соусе	100	212	8	10	13
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	297	14	12	48
пр	Хлеб йодированный	25	67	4	3	12
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	525	636	26	25	98

День 7

Завтрак

295	Котлета из мяса птицы с маслом	100	225	8	11	13
171	Каша пшеничная вязкая	200	192	9	6	37
пр	Хлеб йодированный	40	107	6	4	9
349	Компот из сухофруктов	200	133	1	0	32
	ИТОГО :	540	657	24	21	91

День 8

Завтрак

268	Шницель особый с маслом	100	209	10	10	21
306	Гороховое пюре	200	281	7	9	39
пр	Хлеб йодированный	30	80	5	4	12
376	Чай с сахаром	200	60	0	0	15
	ИТОГО :	530	630	22	23	87

День 9

Завтрак

290/331	Птица тушённая в сметано-томатном соусе	100	160	10	11	16
309	Макаронные отварные с маслом	200	257	7	8	50
377	Чай с сахаром с лимоном	207	60	0	0	15
пр	Хлеб йодированный	30	80	4	4	15
	ИТОГО :	537	557	22	23	95

День 10

Завтрак

250	Жаркое по домашнему с птицей	300	405,8	15	17	67
пр	Хлеб пшеничный	50	134	8	6	24
пр	Сок яблочный	200	87	1	0	1
	ИТОГО :	550	626	24	23	92

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 включать:
 - молоко витаминизированное, обогащенное микронутриентами;
 - кисломолочную продукцию с жизнеспособной микрофлорой.

В исключительных случаях при отсутствии каких-либо продуктов проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов.