Согласованно
Директор _____

Утверждено
ИП Ванджура О.Ю._____

мп

мп

Основное 10 дневное меню
горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов

Рацион: **Неделя:**1 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	15	3,45	4,5		53,7	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	180	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	180	0,7	0,7	17,6	79,9	пром.
Итого за Завтрак		615	15,18	23,32	77,24	583	
Итого за день		615	15,18	23,32	77,24	583	

(лист 2)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,1	5,3	4,6	71,1	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,08	5,33	19,8	139,35	54-11г
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,35	10	51,25	пром.
Итого за Завтрак		580	27,33	15,36	77,63	558,65	
Итого за день		580	27,33	15,36	77,63	558,65	

(лист 3)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		560	25,05	17,08	75,33	556,95	
Итого за день		560	25,05	17,08	75,33	556,95	

(лист 4)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ	180	18,72	5,04	36	173,6	72,10
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	15	0,15	10,8	0,15	99,15	53-19з
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,13	0,41	27,09	128,98	пром.
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	160,25	пром
Итого за Завтрак		500	25,95	19,5	104,74	588,78	
Итого за день		500	25,95	19,5	104,74	588,78	

(лист 5)

Рацион: **Неделя:**1 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,78	3,66	6,6	72	33
	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	36,45	203,55	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	90	16,1	13,1	5,6	169,1	П/ф

	Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		560	23,98	22,56	72,75	564,05	
Итого за день		560	23,98	22,56	72,75	564,05	

(лист 6)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	10	2,3	3		35,8	54-1з
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,16	11,2	32,4	263,01	54-29к
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	147,9	пром
Итого за Завтрак		500	17,56	19,4	96,6	571,31	
Итого за день		500	17,56	19,4	96,6	571,31	

(лист 7)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	90	17,2	3,9	12	151,8	54-5м
	Кондитерское изделие*****	50	2,75	3,25	35	130,25	пром
Итого за Завтрак		520	27,75	12,25	101,1	575,95	
Итого за день		520	27,75	12,25	101,1	575,95	

(лист 8)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		510	32,82	14,65	71,54	549,18	
Итого за день		510	32,82	14,65	71,54	549,18	

(лист 9)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	Курица тушеная в соусе	100	21	5,5	3,5	147,1	290/330
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,5	29,5	140,6	пром.
Итого за Завтрак		600	29,56	12,5	65,65	493,3	
Итого за день		600	29,56	12,5	65,65	493,3	

(лист 10)

Рацион: **Неделя:**2 **День:**пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	205	5	8	30,81	177,43	пром
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,47	13,33	68,33	пром.
Итого за Завтрак		555	12,62	14,95	81,07	471,31	
Итого за день		555	12,62	14,95	81,07	471,31	
Итого за период		5 520	237,8	171,57	823,65	5512,48	
Среднее значение за период			23,8	17,2	82,4	551,2	

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.
**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью
***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.
****Для приготовления молочной каши используется крупа пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептур):

-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.