


Утверждаю: директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское

Т.И.Предеина



**Примерное десятидневное меню**  
**Для детей при одноразовом горячем питании завтраки**  
**(от 7-11 лет)**

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>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	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>		610	32	12	103	658
<b>Итого за день</b>		610	32	12	103	658	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	Картофельное пюре (осень-лето)	150	4	5	18	183	251
	рыба тушеная в томате с овощами горбуша	90	16	11	7	188	222
	яблоко (осень-лето)	100			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>615</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>99</b>	<b>712</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>99</b>	<b>712</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	Котлеты рубленные 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>680</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>121</b>	<b>754</b>
<b>Итого за день</b>		<b>680</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>121</b>	<b>754</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	пюре гороховое (осень-лето)	150	17	5	36	254	16
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>98</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>615</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>98</b>	<b>622</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	сыр (осень-лето)	60	16	16		203	37
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	90	14	13	6	200	227
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	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>41</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>824</b>
<b>Итого за день</b>		<b>575</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>85</b>	<b>824</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	груша (осень-лето)	150	1		15	71	34
	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>665</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>120</b>	<b>724</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>665</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>120</b>	<b>724</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
	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
<b>Итого за завтрак</b>		615	25	22	76	605	
<b>Итого за день</b>		615	25	22	76	605	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	апельсин (осень-лето)	100	1		8	43	29
	хлеб пшеничный (осень-лето)	40	3	1	18	91	601
	котлета из курицы (осень-лето)	90	15	13	5	195	255
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	компот из яблок (осень-лето)	200			24	99	300,04
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
<b>Итого за завтрак</b>		620	25	18	112	718	
<b>Итого за день</b>		620	25	18	112	718	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	котлеты биточки шницели (осень-лето)	90	14	3	5	102	254
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30
	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>630</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>107</b>	<b>624</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>107</b>	<b>624</b>	

Итого за период	6 200	300	169	1027	6953	
Среднее значение за период		30	16,9	102,7	695,3	

Составил                      Гордиенко Любог

Утвердил