УТВЕРЖДАЮ Директор ООО "Изюминка"

Е.В. Свистович

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № [

T. B. Upganyer q

Примерное десятидневное меню <u>завтраков</u> для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркасска.

	1 неделя понедельник								
No		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.			
рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	K	$\frac{ y }{ y }$	ценн.			
	ЗАВТРАК			1		ogenn.			
	Каша жидкая молочная (пшенная, овсяная,								
182/11	ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	200/5	6,85	11,86	27,11	230,75			
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	27,11	36,00			
375,377/11	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60			
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13			
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,60	10,80	125,80			
	Итого завтрак	501	16,64	18,92	69,19	538,42			
	1 неделя вторник								
$\mathcal{N}_{\!\scriptscriptstyle ext{O}}$		Масса	Пишеві	ые веще	ства (г)	Энергет.			
рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	y	ценн.			
	ЗАВТРАК	1 1				- Genna			
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	7,46	8,29	4,89	142,00			
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	5,60	39,87	245,09			
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	40	0,45	2,67	0,97	31,27			
375,376/11	Чай с сахаром	180	0,48	0,00	8,52	36,00			
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13			
	Итого завтрак	506	20,85	17,07	75,66	558,63			
	1 неделя среда								
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$		Масса	Пищевые вещества (г)		Энергет.				
рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	ценн.			
	ЗАВТРАК					:			
289/11	Рагу из птицы	200	15,97	19,11	28,57	302,00			
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46			
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38			
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13			
	Итого завтрак	506	21,15	19,98	101,26	611,11			
20	1 неделя четверг								
№	17	Масса	Пищевь	іе вещес	тва (г)	Энергет.			
рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	ценн.			
120/11	ЗАВТРАК								
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	6,38	11,00	14,36	120,00			
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00			

375,377/11 Чай с лимоном 180 0,48 0,00 8,88 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 № Итого завтрак 536 13,32 15,06 56,39 Неделя пятница Масса Пищевые вещества (г) рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 Итого завтрак 506 21,	37,44 70,14 34,13 66,60 364,31 Энергет. ценн. 305,00 8,46
ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 Итого завтрак 536 13,32 15,06 56,39 1 неделя пятница № Рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У 3ABTPAK 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	34,13 66,60 364,31 Энергет. ценн.
338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 Итого завтрак 536 13,32 15,06 56,39 1 неделя пятница № Масса Пищевые вещества (г) рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У 3ABTPAK 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	66,60 364,31 Энергет. ценн. 305,00
Итого завтрак 536 13,32 15,06 56,39 № рецептур Прием пищи, наименование блюда Масса пищевые вещества (г) 3AВТРАК порц Б Ж У 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	364,31 Энергет. ценн. 305,00
1 неделя пятница № Масса Пищевые вещества (г) рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У 3ABTPAK 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	Энергет. ценн. 305,00
№ рецептур Прием пищи, наименование блюда Масса порц Пищевые вещества (г) 3ABTPAK 10,47 35,73 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	<i>ценн.</i> 305,00
рецептур Прием пищи, наименование блюда пору Б Ж У ЗАВТРАК 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	<i>ценн.</i> 305,00
ЗАВТРАК 291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	305,00
291/11 Плов из птицы 200 16,95 10,47 35,73 70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	
70,71/11 Овощи соленые/свежие 60 0,48 0,06 4,02 375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	
375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	8 46
ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	
ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	40,00
10 1,17 0,21 0,75	70,14
Итого завтрак 506 21.50 11.04 70.63	34,13
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	457,73
2 неделя понедельник	T
N_{Ω} Масса Пищевые вещества (г)	Энергет.
рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У	ценн.
ЗАВТРАК	
Каша жидкая молочная из манной крупы с 200/5 7 08 8 00 38 78	
200/3 7,00 0,00 36,76	255,24
275 276 11 17 1	36,00
375,376/11 Чай с сахаром 200 0,53 9,47 ПР Хлеб пшеничный йолированный 30 2 37 0 30 14 48	40,00
TD V C	70,14
10 1,17 0,21 0,75	34,13
3,40 3,00 10,60	125,80
Итого завтрак 501 16,87 15,06 80,46	561,31
№ Масса Плицерые есицества (с)	
пасси Пищевые веществи (г)	Энергет.
рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У ЗАВТРАК	ценн.
JABITAN	
268/11 Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13 ⁹⁰ 7,26 15,76 7,80	204,00
304/11 Рис отварной 150 3,69 6,92 36,70	223,31
70,71/11 Овощи соленые/свежие 40 0,32 0,04 2,68	5,64
375,377/11 Чай с лимоном 180 0,48 0,00 8,88	37,44
ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48	70,14
ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	34,13
Итого завтрак 506 15,29 23,23 77,47	574,66
2 неделя среда	
№ Масса Пищевые вещества (г)	Энергет.
рецептур Прием пищи, наименование блюда порц Б Ж У	ценн.
ЗАВТРАК	
183/11 Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200 6,00 7,00 29,20	202,00
375,376/11 Чай с сахаром 180 0,48 0,00 8,52	36,00
100 0,40 0,00 0,32	66,00
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13	70,14
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48	, 0,17
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93	34,13
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74	
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 Итого завтрак 536 10,72 15,31 71,00	34,13
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 Итого завтрак 536 10,72 15,31 71,00 2 неделя четверг	34,13 66,60
14/11 Масло сливочное 10 0,10 7,20 0,13 ПР Хлеб пшеничный йодированный 30 2,37 0,30 14,48 ПР Хлеб ржано-пшеничный 16 1,17 0,21 6,93 338/11 Фрукты свежие 100-150 0,60 0,60 11,74 Итого завтрак 536 10,72 15,31 71,00 2 неделя четверг	34,13 66,60

1	ЗАВТРАК	T		I	1		
202,204/11		150/10	7,86	8,70	30,96	233,29	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	5,22	4,50	6,20	90,00	
	Итого завтрак	536	17,66	13,98	101,10	604,30	
	2 неделя пятница						
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$		Масса	Пищевые вещества (г) Энергет.				
рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	ценн.	
	ЗАВТРАК						
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00	
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48	0,06	4,02	8,46	
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,30	14,48	70,14	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	1,17	0,21	6,93	34,13	
	Итого завтрак	506	21,50	11,04	70,63	457,73	

Меню составлено согласно:

- -СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- -Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.
- -Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предриятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.
- -Методические рекомендации MP 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.