

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО "Изюминка"

  
Е.В. Свистович  
2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 8

  
Т.В. Чергадзе  
2023г.

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, получающих образовательные программы начального общего образования в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Новочеркаска.**

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
182/11	Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, 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		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
<b>Итого завтрак</b>		<b>501</b>	<b>16,64</b>	<b>18,92</b>	<b>69,19</b>	<b>538,42</b>
<b>1 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>506</b>	<b>20,85</b>	<b>17,07</b>	<b>75,66</b>	<b>558,63</b>
<b>1 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>506</b>	<b>21,15</b>	<b>19,98</b>	<b>101,26</b>	<b>611,11</b>
<b>1 неделя четверг</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	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
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>13,32</b>	<b>15,06</b>	<b>56,39</b>	<b>364,31</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>506</b>	<b>21,50</b>	<b>11,04</b>	<b>70,63</b>	<b>457,73</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	200/5	7,08	8,00	38,78	255,24
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36,00
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
ПР	Кондитерские изделия	40	3,40	3,60	10,80	125,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>501</b>	<b>16,87</b>	<b>15,06</b>	<b>80,46</b>	<b>561,31</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>506</b>	<b>15,29</b>	<b>23,23</b>	<b>77,47</b>	<b>574,66</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	<b>ЗАВТРАК</b>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
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
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
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
338/11	Фрукты свежие	100-150	0,60	0,60	11,74	66,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>536</b>	<b>10,72</b>	<b>15,31</b>	<b>71,00</b>	<b>474,87</b>
<b>2 неделя четверг</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	

<b>ЗАВТРАК</b>						
202,204/11	Макароны отварные с сыром	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
<b>Итого завтрак</b>		<b>536</b>	<b>17,66</b>	<b>13,98</b>	<b>101,10</b>	<b>604,30</b>

**2 неделя пятница**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>506</b>	<b>21,50</b>	<b>11,04</b>	<b>70,63</b>	<b>457,73</b>

**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 предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.