



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТПП "Сириус-Н".


 И.Ю. Лебедева
 2023г.
СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 22


 Т.Д. Симонова
 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	
ЗАВТРАК						
182/11	Каша жидкая молочная манная 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
Итого завтрак		501	16,64	18,92	69,19	538,42
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90(50/40)	7,46	8,29	4,89	142,00
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	8,92	5,60	39,87	245,09
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	40	0,55	3,80	1,07	33,41
375,376/11	Чай с сахаром	200	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		436	20,95	18,2	75,76	560,77
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
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
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
Итого завтрак		516	21,15	19,98	101,26	611,11
1 неделя четверг						
№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.
						ценн.

рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	Б	Ж	У	ценн.
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	200	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
Итого завтрак		556	13,32	15,06	56,39	364,31
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
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
ПР	Кондитерские изделия	20	1,70	1,80	5,40	62,90
Итого завтрак		526	23,20	12,84	70,03	502,63
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
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 лимоном	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
Итого завтрак		501	16,87	15,06	80,46	561,31
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	7,26	15,76	7,80	204,00
304/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	155	3,69	6,92	36,70	223,31
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,32	0,04	2,68	5,64
375,377/11	Чай с сахаром	200	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		551	15,29	23,23	77,47	574,66
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	6,00	7,00	29,20	202,00

375,376/11	Чай с сахаром	200	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
	Итого завтрак	556	10,72	15,31	71,00	474,87
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
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
	Итого завтрак	536	17,66	13,98	101,10	604,30
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
291/11	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,00
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	15,07	64,00
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
14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
	Итого завтрак	516	22,77	21,48	119,60	735,65

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутьян В.А.

-Сборника рецептов 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.