

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО ТПН "Сириус-Н"



И.Ю. Лебедева

2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 31

ИМЕНА С.А. БЕРДИНОВА

07.05.2023г.



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 порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	230,75	9,85	12,86	27,11
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	19,80
Итого завтрак		501	538,4	19,7	20,0	78,2
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом 759/13	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		546	696,9	20,0	19,4	82,5
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	47,26
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
Итого завтрак		516	677,1	21,3	24,2	101,4
1 неделя четверг						
		Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	порц	ценн.	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	201,00	9,38	11,00	19,76
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
Итого завтрак		556	449,5	16,4	15,1	67,8
1 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
Итого завтрак		526	520,6	20,2	19,9	84,0
2 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сл.	205	255,24	9,85	12,86	38,78
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
ПР	Кондитерские изделия	40	125,80	3,40	3,60	10,80
Итого завтрак		501	562,9	19,7	20,0	80,9
2 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	155	245,39	8,05	6,00	39,91
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
Итого завтрак		551	602,1	19,9	19,6	82,6
2 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	215,00	11,00	11,01	34,20
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47

14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,78	0,60	11,74
	Итого завтрак	556	491,9	16,0	16,3	77,0
2 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
202,204/11	Макароны отварные с сыром	160	233,29	7,86	13,30	24,96
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	32,26
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	90,00	5,22	4,50	6,20
	Итого завтрак	556	623,9	17,8	18,6	84,8
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	2,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	1,16	0,30	32,26
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	28	69,99	2,34	0,28	14,45
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
14/11	Масло сливочное	10	66,00	0,10	4,20	0,13
	Итого завтрак	514	735,5	19,7	19,5	104,6

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., Тутельян В.А.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-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.