

Основное 10 дневное меню горячих завтраков для обучающихся МБОУ «Новоцарицынская СОШ»

Рацион:		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	200	8,33	10,12	37,64	275	54-6к
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3	0,6	7,1	38	54-5гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	ФРУКТ СВЕЖИЙ**	200	0,78	0,78	19,56	88,78	пром.
Итого за Завтрак		640	11,81	18,9	79,2	538,18	
Итого за день		640	11,81	18,9	79,2	538,18	

(лист 2)

Рацион:		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	100	12,33	10	7,22	167,89	П/Ф
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		550	20,38	17,58	64,85	498,84	
Итого за день		550	20,38	17,58	64,85	498,84	

(лист 3)

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		590	25,71	12,16	81,79	541,91	
Итого за день		590	25,71	12,16	81,79	541,91	

(лист 4)

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ	250	26	7	50	380	72,10
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	160,25	пром.
Итого за Завтрак		550	32,7	10,63	116,13	684,3	
Итого за день		550	32,7	10,63	116,13	684,3	

(лист 5)

Рацион:		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,32	5,78	43,74	244,2	54-6г
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф	100	17,89	10,11	6,22	187,89	П/ф
	Соус сметанный с томатом	30	1	0,7	2,7	21,2	54-3с
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		550	26,41	16,99	78,96	574,99	
Итого за день		550	26,41	16,99	78,96	574,99	

(лист 6)

Рацион:		Неделя:2			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ****	250	10,2	14	40,5	328,76	54-29к
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,3		7,3	30,8	54-6гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	147,9	пром.
Итого за Завтрак		550	18,05	19,28	109,63	624,71	
Итого за день		550	18,05	19,28	109,63	624,71	

(лист 7)

Рацион:		Неделя:2			День:вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,36	5,88	39,36	236,16	54-1г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ П/Ф	100	19,1	4,3	13,4	168,6	П/Ф
	ПРЯНИК	50	2,75	3,25	35	130,25	пром.
Итого за Завтрак		560	30,71	13,63	109,06	632,11	
Итого за день		560	30,71	13,63	109,06	632,11	

(лист 8)

Рацион:		Неделя:2			День:среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	27,23	8,09	33,22	314,63	54-12м
	ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ	200	0,24	0,08	7,49	31,6	54-46гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,75	0,38	24,63	117,25	пром.
Итого за Завтрак		550	32,22	17,35	72,14	575,28	
Итого за день		550	32,22	17,35	72,14	575,28	

(лист 9)

Рацион:		Неделя:2			День:четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,06		2,25	10,5	пром.
	ТЕФТЕЛИ НАТУРАЛЬНЫЕ П/Ф	100	12,33	10	7,22	167,89	П/Ф
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	6,4	23,8	167,2	54-11г
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,3	пром.
Итого за Завтрак		570	18,59	16,7	54,67	443,79	
Итого за день		570	18,59	16,7	54,67	443,79	

(лист 10)

Рацион:		Неделя:2			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ*	60	0,83	2,7	4,58	45,6	54-13з
	ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ	250	28	14	36,9	386	пром.
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		6,5	26,8	54-2гн
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,3	19,7	93,8	пром.
Итого за Завтрак		550	32,03	17	67,68	552,2	
Итого за день		550	32,03	17	67,68	552,2	
Итого за период		5 660	248,61	160,22	834,11	5666,31	
Среднее значение за период			24,9	16	83,4	566,6	

*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью

***Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

****Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.