



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ "Вешковская основная школа"

Г.Ю. Зеленкова

Приказ № 5 « 15 » августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню горячих завтраков для обучающихся 5-9 классов Муниципального казенного общеобразовательного учреждения "Вешковская основная школа имени Героя Советского Союза Григория Николаевича Фокина" Угранского района Смоленской области

Меню составлено с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией Варфоломеевой В.Л. (Сборник рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений, вып. Москва, 2003, ассортимента основных продуктов питания для детей и подростков, разработанного Институтом питания РАМН, зам.директора академиком РАМН, профессором В.А. Тутельяном (Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва, 2004, под редакцией Лапиной В.Г., «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Могильного М.П., 2005, 2007) в соответствии с рекомендуемой формой составления (СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20

День 1

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
433\2004	Гуляш из филе грудок куриных с соусом	100	11,4	4,5	4,4	103,5
302 2011г.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200\5	11,5	8,12	51,52	325
638\1983	компот из кураги	200	0,6	0	30,2	123
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО завтрак		26,8	13,12	106,12	651,5

День 2

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
658\1983	котлета мясная	75	10,68	11,72	5,74	176,75
215\1994	каша пшеничная со сливочным маслом	150/5	9,27	5,33	36,87	231,78
628\1994	чай с сахаром, с лимоном	200\5	0,4	0	15	62
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО завтрак		23,65	17,55	77,61	570,53

День 3

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
174	Рис	150	3,88	5,09	37,77	225,18
ГОСТ	Сливочное масло	10	0,1	7,2	0,1	66
391\2004	Рыба тушена в томатном соусе с овощами	100	7,26	6,75	2,8	102,5
349 2011 г.	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО		14,58	19,54	85,43	587,88

День 4

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
67 2011 г.	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,3	183
ГОСТ	сосиска молочная отварная	70	7,7	16,1	0,28	182
377 2011г.	чай с лимоном	200	9,02	2,18	15,42	57,33
ГОСТ	Кондитерские изделия	40	1,6	7,4	21	74
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО		25,7	32,58	84	596,33

День 5

--	--	--	--	--	--	--

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
219 2011г.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16
692\2004	кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,63
ГОСТ	Хлеб пшеничный (Батон Подмосковский)	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	ИТОГО		34,29	23,9	56,71	580,59

День 6 й						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
302 2011г.	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200\5	11,5	8,12	51,52	325
343 (б) ГОСТ	Птица (курица) тушеная порц.	100	13,7	7,95	0,03	127
ГОСТ	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО		29,86	16,57	100,57	668,19

День 7						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	

ЗАВТРАК						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	рис отварной	150	3,88	5,09	37,77	225,18
ГОСТ	Сливочное масло	10	0,1	7,2	0,1	66
	Рыба (филе) запеченное	75	11,7	3	2,43	127,5
ГОСТ	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГОСТ	хлеб ржаной (Украинский)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО		19,1	15,79	72,34	567,32

День 8						
ЗАВТРАК						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
309 2011г.	Макароны со сливочным маслом	150\5	5,52	5,3	35,32	211
658\1983	биточки из свинины	75	10,68	11,72	5,74	176,75
346 \2011	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,1	34	141
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	ИТОГО		19,94	17,62	95,06	628,75

День 9						
ЗАВТРАК						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
291, 2011г	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25
ГОСТ	хлеб ржаной (Украинский)	50	3,3	0,5	20	100

сок (яблочный, виноградный, мультифрукт)		200	2	0,2	5,8	36
ИТОГО			30,68	21,95	70,41	607,25

День 10

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры		Углеводы
ЗАВТРАК						
399 2005	Блинчики со сушеным молоком	150\20	8,15	4,64	50,6	276
382 2011г.	какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Каша пшеничная молочная	200	7,86	10,1	49,4	320
ИТОГО			20,86	19,78	132,73	791,71