

"Утверждаю"

Директор

Зеленкова Т.Ю.

**10-ти дневное меню для организации питания (завтраки) обучающихся начальных классов (1-4 классы) МКОУ "Вешковская основная школа"., 2024-2025 учебный год.**

**День 1**

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО завтрак</b>			<b>26,8</b>	<b>13,1</b>	<b>106,12</b>	<b>651,5</b>

**День 2**

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>ИТОГО завтрак</b>			<b>23,65</b>	<b>17,55</b>	<b>77,61</b>	<b>570,53</b>

**День 3**

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>ИТОГО</b>			<b>14,58</b>	<b>19,54</b>	<b>85,43</b>	<b>587,88</b>

**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	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,1</b>	<b>25,18</b>	<b>63</b>	<b>522,33</b>

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
ГОСТ	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19
ГОСТ	Хлеб пшеничный (Батон Подмосковский)	40	3,06	1,2	19,9	104,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,86</b>	<b>20,71</b>	<b>66,02</b>	<b>578,15</b>

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 (6)	Птица (курица) тушеная порц.	100	13,7	7,95	0,03	127
ГОСТ	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
ГОСТ	хлеб ржаной (Урожайный)	50	3,3	0,5	20	100
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,62</b>	<b>16,57</b>	<b>83,59</b>	<b>600,64</b>

День 7						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,1</b>	<b>15,79</b>	<b>72,34</b>	<b>567,32</b>

День 8						
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
309 2011г.	Макаронны 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

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
<b>ИТОГО</b>				<b>19,54</b>	<b>17,52</b>	<b>85,82</b>	<b>581,95</b>

День 9							
№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	
		200	2	0,2	5,8	36	



День 10

№ рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюд и кулинарных изделий	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,86</b>	<b>19,78</b>	<b>132,73</b>	<b>791,71</b>