|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Согласованно  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  мп | Утверждено  ИП Ванджура О.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  мп |   **Основное 10 дневное меню**  **горячих завтраков для обучающихся 5-11-х классов** | | | | | | | | |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | понедельник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая 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 | | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
|  | ФРУКТ СВЕЖИЙ\*\* | | 200 | 0,78 | 0,78 | 19,56 | 88,78 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | 660 | 13,26 | 19,08 | 89,03 | 585,13 |  |
| **Итого за день** | | | 660 | 13,26 | 19,08 | 89,03 | 585,13 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 2)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | вторник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 54-11г |
|  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
|  | 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. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,33 | 0,41 | 11,67 | 59,79 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | 565 | 29,08 | 11,59 | 80 | 540,74 |  |
| **Итого за день** | | | 565 | 29,08 | 11,59 | 80 | 540,74 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 3)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | среда | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
|  | 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 | 26,11 | 18,06 | 81,89 | 596,31 |  |
| **Итого за день** | | | 590 | 26,11 | 18,06 | 81,89 | 596,31 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 4)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | четверг | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ ОТВАРНЫЕ | | 200 | 20,8 | 5,6 | 40 | 304 | 72,10 |
|  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | | 20 | 0,2 | 14,4 | 0,2 | 132,2 | 53-19з |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 80 | 6 | 0,6 | 39,4 | 187,6 | пром. |
|  | Кондитерское изделие\*\*\*\*\* | | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 140,25 | пром |
| **Итого за Завтрак** | | | 550 | 29,95 | 23,85 | 121,1 | 790,85 |  |
| **Итого за день** | | | 550 | 29,95 | 23,85 | 121,1 | 790,85 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 5)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 1 | | **День:** | пятница | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая 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 | | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | 560 | 27,16 | 17,07 | 83,89 | 598,44 |  |
| **Итого за день** | | | 560 | 27,16 | 17,07 | 83,89 | 598,44 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 6)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | понедельник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ | | 10 | 2,3 | 3 |  | 35,8 | 54-1з |
|  | 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 | 207,9 | пром |
| **Итого за Завтрак** | | | 560 | 20,35 | 22,28 | 109,63 | 720,51 |  |
| **Итого за день** | | | 560 | 20,35 | 22,28 | 109,63 | 720,51 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 7)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | вторник | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | | 180 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 54-1г |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
|  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ | | 100 | 19,1 | 4,3 | 13,3 | 168,6 | 54-5м |
|  | Кондитерское изделие\*\*\*\*\* | | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 140,25 | пром |
| **Итого за Завтрак** | | | 580 | 31,1 | 12,83 | 112,23 | 649,7 |  |
| **Итого за день** | | | 580 | 31,1 | 12,83 | 112,23 | 649,7 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 8)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | среда | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | | 60 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-7з |
|  | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | | 250 | 34,04 | 10,11 | 41,53 | 393,29 | 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** | | | 560 | 39,63 | 16,67 | 79,85 | 627,84 |  |
| **Итого за день** | | | 560 | 39,63 | 16,67 | 79,85 | 627,84 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 9)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | четверг | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | | 200 | 4,1 | 7,1 | 26,4 | 185,8 | 54-11г |
|  | Курица тушеная в соусе | | 100 | 21 | 5,5 | 3,5 | 147,1 | 290/330 |
|  | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | 560 | 29,9 | 13,2 | 66 | 501,4 |  |
| **Итого за день** | | | 560 | 29,9 | 13,2 | 66 | 501,4 |  |
|  |  |  |  |  | | | | **(лист 10)** |
| **Рацион:** | | | **Неделя:** | 2 | | **День:** | пятница | |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерге-  тическая ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | | 80 | 2,13 | 8,13 | 8,27 | 114,27 | 54-7з |
|  | ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ | | 205 | 5 | 8 | 30,81 | 177,43 | пром |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ | | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | | 50 | 3,75 | 0,38 | 24,63 | 117,25 | пром. |
|  | ХЛЕБ РЖАНОЙ | | 35 | 2,33 | 0,41 | 11,67 | 59,79 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | | | 570 | 13,41 | 16,92 | 81,88 | 495,54 |  |
| **Итого за день** | | | 570 | 13,41 | 16,92 | 81,88 | 495,54 |  |
| **Итого за период** | | | 5 755 | 259,95 | 171,55 | 905,5 | 6106,46 |  |
| **Среднее значение за период** | | | | 26 | 17,2 | 90,6 | 610,6 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |

\*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 пшенная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

**Литература (сборники рецептур):**

**-**Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2011 г.

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях /Дели принт/Москва 2016 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий/ "Издательство Арий"/Москва, 2010 г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений/Пермь, 2011 г.