|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованноДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мп | Утверждено ИП Ванджура О.Ю.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_мп |

|  |
| --- |
| **Основное 10 дневное меню****горячих завтраков для обучающихся 1-4-х классов**  |

 |
| **Рацион:**  | **Неделя:** | 1 | **День:** | понедельник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ  | 15 | 3,45 | 4,5 |  | 53,7 | 54-1з |
|  | КАША МОЛОЧНАЯ\*\*\*\* | 180 | 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\*\* | 180 | 0,7 | 0,7 | 17,6 | 79,9 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | 615 | 15,18 | 23,32 | 77,24 | 583 |  |
| **Итого за день** | 615 | 15,18 | 23,32 | 77,24 | 583 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 2)** |
| **Рацион:**  | **Неделя:** | 1 | **День:** | вторник |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | 60 | 1,1 | 5,3 | 4,6 | 71,1 | пром. |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 150 | 3,08 | 5,33 | 19,8 | 139,35 | 54-11г |
|  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ  | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 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  | 30 | 2 | 0,35 | 10 | 51,25 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | 580 | 27,33 | 15,36 | 77,63 | 558,65 |  |
| **Итого за день** | 580 | 27,33 | 15,36 | 77,63 | 558,65 |  |
|  |  |  |  |  | **(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  | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 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** | 560 | 25,05 | 17,08 | 75,33 | 556,95 |  |
| **Итого за день** | 560 | 25,05 | 17,08 | 75,33 | 556,95 |  |
|  |  |  |  |  | **(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  | 180 | 18,72 | 5,04 | 36 | 173,6 | 72,10 |
|  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99,15 | 53-19з |
|  | ЧАЙ С САХАРОМ  | 200 | 0,2 |  | 6,5 | 26,8 | 54-2гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 55 | 4,13 | 0,41 | 27,09 | 128,98 | пром. |
|  | Кондитерское изделие\*\*\*\*\* | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 160,25 | пром |
| **Итого за Завтрак** | 500 | 25,95 | 19,5 | 104,74 | 588,78 |  |
| **Итого за день** | 500 | 25,95 | 19,5 | 104,74 | 588,78 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 5)** |
| **Рацион:**  | **Неделя:** | 1 | **День:** | пятница |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | 60 | 0,78 | 3,66 | 6,6 | 72 | 33 |
|  | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,45 | 203,55 | 54-6г |
|  | КОТЛЕТА РЫБНАЯ П/Ф | 90 | 16,1 | 13,1 | 5,6 | 169,1 | 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  | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | 560 | 23,98 | 22,56 | 72,75 | 564,05 |  |
| **Итого за день** | 560 | 23,98 | 22,56 | 72,75 | 564,05 |  |
|  |  |  |  |  | **(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\*\*\*\* | 200 | 8,16 | 11,2 | 32,4 | 263,01 | 54-29к |
|  | Чай с ягодой и сахаром\*\*\* | 200 | 0,3 |  | 7,3 | 30,8 | 54-6гн |
|  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | пром. |
|  | ПЕЧЕНЬЕ  | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 147,9 | пром |
| **Итого за Завтрак** | 500 | 17,56 | 19,4 | 96,6 | 571,31 |  |
| **Итого за день** | 500 | 17,56 | 19,4 | 96,6 | 571,31 |  |
|  |  |  |  |  | **(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  | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 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 ИЗ КУРИЦЫ  | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 | 54-5м |
|  | Кондитерское изделие\*\*\*\*\* | 50 | 2,75 | 3,25 | 35 | 130,25 | пром |
| **Итого за Завтрак** | 520 | 27,75 | 12,25 | 101,1 | 575,95 |  |
| **Итого за день** | 520 | 27,75 | 12,25 | 101,1 | 575,95 |  |
|  |  |  |  |  | **(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  | 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** | 510 | 32,82 | 14,65 | 71,54 | 549,18 |  |
| **Итого за день** | 510 | 32,82 | 14,65 | 71,54 | 549,18 |  |
|  |  |  |  |  | **(лист 9)** |
| **Рацион:**  | **Неделя:** | 2 | **День:** | четверг |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энерге-тическая ценность | №рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ\* | 60 | 0,06 |  | 2,25 | 10,5 | пром. |
|  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 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** | 600 | 29,56 | 12,5 | 65,65 | 493,3 |  |
| **Итого за день** | 600 | 29,56 | 12,5 | 65,65 | 493,3 |  |
|  |  |  |  |  | **(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\* | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 54-8з |
|  | 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  | 40 | 2,67 | 0,47 | 13,33 | 68,33 | пром. |
| **Итого за Завтрак** | 555 | 12,62 | 14,95 | 81,07 | 471,31 |  |
| **Итого за день** | 555 | 12,62 | 14,95 | 81,07 | 471,31 |  |
| **Итого за период** | 5 520 | 237,8 | 171,57 | 823,65 | 5512,48 |  |
| **Среднее значение за период** | 23,8 | 17,2 | 82,4 | 551,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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.