

Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков

для 1-4 классов БОУ "Ермиловская ООШ" на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин*	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.6</b>	<b>17.8</b>	<b>64.1</b>	<b>483.1</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Фрикадельки	100	3	2.3	0.9	36
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Джем из абрикосов**	20	0.1	0	114.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>11.3</b>	<b>13.9</b>	<b>96.0</b>	<b>554.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>50.8</b>	<b>17.5</b>	<b>72.8</b>	<b>651.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин*	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>29.2</b>	<b>25.1</b>	<b>82.1</b>	<b>672.6</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.1</b>	<b>21.1</b>	<b>95.3</b>	<b>667.8</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Апельсин*	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Джем из абрикосов**	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>775</b>	<b>19.6</b>	<b>18.8</b>	<b>71.7</b>	<b>534.8</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.7</b>	<b>18.2</b>	<b>79.1</b>	<b>555.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Джем из абрикосов**	20	0.1	0	14.4	57.9
Пром.	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>40.3</b>	<b>91.4</b>	<b>96.2</b>	<b>672.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин*	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>20.7</b>	<b>91.3</b>	<b>655.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Джем из абрикосов**	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>31.5</b>	<b>22.8</b>	<b>83,4</b>	<b>666.5</b>
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин*	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.9</b>	<b>17.7</b>	<b>90</b>	<b>595.2</b>

	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Яблоко*	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Джем из абрикосов**	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>25.7</b>	<b>22.4</b>	<b>71.6</b>	<b>590.1</b>

Цикличное меню составлено согласно требований:

МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.

Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов»»;

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-ых классов общеобразовательной организации/Новосибирск,2020г., 2020

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4-ых классов общеобразовательной организации/Новосибирск,2021г., 2021

Сборник нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников, часть2,2012

Мин.обр. науки и инновации НСО НГТУ, сборник рецептур для общес. питания 2013г.,2013

Сборник рецептур Продукты промышленного производства,2020

*Фрукт\** - допускается выдача иных фруктов.

Джем из абрикосов \*\* - допускается выдача иных джемов