

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	16.6	17.8	64.1	483.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	715	11.3	13.9	96.0	554.1
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	505	50.8	17.5	72.8	651.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	660	29.2	25.1	82.1	672.6

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	24.1	21.1	95.3	667.8
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	775	19.6	18.8	71.7	534.8

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	18.7	18.2	79.1	555.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	715	40.3	91.4	96.2	672.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	590	26	20.7	91.3	655.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Неделя 2 Пятница					
	Итого за Завтрак	570	31.5	22.8	83,4	666.5
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
	Итого за Завтрак	610	18.9	17.7	90	595.2

	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-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
	Итого за Завтрак	685	25.7	22.4	71.6	590.1

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, часть 2, 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