

Утверждаю

Директор: \_\_\_\_\_ Г.А.Подхомутникова  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от "30" августа 2024г.

Примерное двенадцатидневное меню горячих завтраков  
 для 5-9 классов БОУ "Ермиловская ООШ" на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: от 12 до 15 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
54-24к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	274.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>15.8</b>	<b>17.6</b>	<b>50.8</b>	<b>448.1</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.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>10.6</b>	<b>13.3</b>	<b>66.9</b>	<b>429.60</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	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>651.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</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
54-4г	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>27.8</b>	<b>24.8</b>	<b>69.9</b>	<b>615.9</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	10.0	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>21.10</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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>10.6</b>	<b>12.3</b>	<b>41.9</b>	<b>321.9</b>
	<b>Неделя 2 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
54-23к	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>18.1</b>	<b>17.6</b>	<b>64.4</b>	<b>489.2</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
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>39.6</b>	<b>13.4</b>	<b>67.1</b>	<b>548.2</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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>25.2</b>	<b>2.5</b>	<b>83.8</b>	<b>620.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>24.2</b>	<b>16.8</b>	<b>68.6</b>	<b>523.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</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
54-3г	Макаронны 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>17.5</b>	<b>17.4</b>	<b>77.8</b>	<b>538.5</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 (крупяно-рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
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>455</b>	<b>17.8</b>	<b>14.7</b>	<b>42.1</b>	<b>380.8</b>

Циклическое меню составлено согласно требованиям:

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 нормативно-правовой, технологической и методической документации по сопровождению рационального питания школьников, часть 2, 2012

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

Сборник рецептов Продукты промышленного производства, 2020

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М. ; ДеЛи принт, 2011, -544с., 2011