

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ Дружеской гимназии
Борачикова О.А. Боронкова

Приказ МОУ Дружеской гимназии
№ *98/13* от *27.05.2022*



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков
для питания обучающихся, получающих начальное общее образование (осенне-зимний период)**

**В 2021-2022 учебном году
(возраст 7-11 лет)**

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са, мг	Р,мг	Mg,мг
15	Сыр порпьями (российский)	30	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	78	150	264	7
173	Каша вязкая из овсяной крупы со с/м	200/10	8,31	11,12	40,61	290	0,22	2,085	54,8	158,65	264,86	19,6
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	20	125,78	90	14
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		8,25	12,4	6,75
	Итого:		20,01	20,39	83,22	589,08	0,32	11,19	152,8	451,88	666,06	60,55

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
62	Салат из моркови с сахаром	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,82	25,47	10
304	Рис отв. сл.м	150/6	8,60	6,03	38,64	203,2	0,2		30	116,62	133	73,3
260	Гуляш из (говядины или курицы)	100	8,35	13,79	10,64	221	0,03	0,92		121,81	154,15	22,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		0,03		11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	Итого:		20,73	20,34	85,6	588,72	0,3	19,99	30	273,55	411,12	119,93

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	44,35	36,8	12,10
243	Сосиска отварная сл.м	77	7,06	17,78	0,32	188,62	0,11		25,45	63,54	103,10	12,72
203	Макаронные изделия отварные со сл.маслом	150/ 6	6,54	6,94	36,54	137	0,068		34,28	14,57	45,08	9,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	24,1	132,8	0,02	0,67		32,48	23,44	17,46
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:		19,15	19,85	83,83	587,46	0,27	6,49	68,13	164,14	243,22	65,25

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
312	Картофельное пюре с с/м	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70
294	Котлета из курицы	60	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	29,89	40,0	11,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
341	Апельсин	100	4,22	8,62	22,87	177,36	0,06	27,64	67,05	202,59	306,46	13,77
	ИТОГО:		19,25	19,75	84,46	583,61	0,36	31,87	127,1	291,03	461,01	66,17

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
171	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	7,06	12,73	22,7	217,93	0,11	1,04	19,2	130,95	192	102,12
	молоком и слив.маслом											
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
16	Колбаса п/к.(порцион.)	20	3,96	3,08	7,12	76,65	0,06	-	-	5,2	40,4	5
389	Сок фруктовый (порцион.)	200	1,0		18,89	80,8	0,11	10,64	40	14	144,4	8
	ИТОГО:		19,25	19,75	85,6	587,5	0,38	13,26	83,6	311,57	536,16	149,66

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
16	Колбаса п/к (порцион.)	30	5,94	4,63	10,69	114,98	0,09			7,8	60,6	7,5
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сл.м.	200/10	6,08	11,18	36,48	260	0,10	0,96	54,8	133,38	233,72	37,22
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	ИТОГО:		19,25	19,75	86,06	587,1	0,28	2,54	119,2	302,6	453,68	79,26

День 7

Химический состав

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
233	Запеканка творожная со ступенным молоком	150/30	15,96	19,18	17,17	389,76	0,13	14,37	97,5	313,35	465,37	57,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		0,03		11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,12	7,5		12	12,4	6,75
	ИТОГО:		19,49	19,9	88,84	576,58	0,29	22,19	97,5	367,84	515,37	73,22

День 8

Химический состав

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	0,66	4,81	0,95	53,28	0,02	2,45		8,05	15,0	7
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/40/6	10,92	12,41	59,32	252,14	0,10	3,17	83,68	112,1	194,18	9,14
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,17	20	125,78	90	14
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
341	Апельсин	100	1,63	4,31	8,72	82,88	0,013	12,8		54,56	133,48	10,86
	ИТОГО:		19,31	19,79	87,36	578,12	0,19	17,44	103,68	301,64	452,46	47,2

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
143	Рагу из овощей	180	6,85	3,18	13,63	155,57	0,08	22,27	65,71	153,08	164,28	23,22
268	Котлета из говядины со сл.мас	55	7,92	11,27	16,61	161	0,03		20,0	12,41	84,88	15,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	24,18	132,8	0,02	0,67		32,48	23,44	17,46
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	Яблоко	100	0,66	4,81	0,95	53,28	0,02	2,45		8,05	15,0	7
	ИТОГО:		19,5	19,75	74,74	596,17	0,19	25,39	85,71	215,22	322,4	76,18

День 10

№	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг
182	Каша рисовая жидкая Молоч.со слив.маслом	200/100	11,41	9,42	29,47	256,58	0,62	3,85	18	148,29	177,35	58,92
379	Кофейный напиток Хлеб пшеничный	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	20	125,78	90	14
14	Масло сливочное (порционное)	50	3,16	0,4	19,32	83,52	0,04			9,2	34,8	13,2
389	Сок фруктовый (порт.)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	2,4	3,0	13,2
	ИТОГО:	200	1,0		18,89	80,8	0,11	10,64		14	144,4	8
			19,25	19,74	83,75	587,5	0,8	15,96	78	299,67	449,55	94,12

Примечание
 При разработке данного меню была использована следующая литература:
 -Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-
 М.:Делта принт,2011."