

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Изюминка"

 Е.В. Свистович

29.03.2021 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 14

 С.Н. Косова

29.03.2021 г.



Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования в МБОУ СОШ № 14

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
Итого завтрак			15,88	16,67	50,35	360,54
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
125/11	Картофель отварной с маслом раст	150/5	2,97	6,59	20,89	153,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого завтрак			21,01	12,36	54,63	375,50
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182/11	Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	150/5	5,85	13,86	27,11	240,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
Итого завтрак			11,49	17,35	85,09	519,79
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150/10	13,65	7,16	43,75	321,20
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,43	0,00	7,99	33,70

14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого завтрак		16,46	14,63	65,73	487,20
1 неделя пятница						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	ЗАВТРАК		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	5,73	4,74	20,93	150,15
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
	Итого завтрак		12,22	11,36	85,88	479,69
2 неделя понедельник						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	ЗАВТРАК		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
243/11	Бутерброд с колбасным изделием	40/30	5,66	9,69	13,99	154,83
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,52	35,99	192,21
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
	Итого завтрак		14,50	17,16	62,54	431,50
2 неделя вторник						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	ЗАВТРАК		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
187/11	Запеканка пшеничная или рисовая с яблоками	180/10	8,44	9,20	64,50	358,77
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого завтрак		16,11	13,49	126,89	676,81
2 неделя среда						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	ЗАВТРАК		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
	Итого завтрак		15,88	16,67	50,35	360,54
2 неделя четверг						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса порц</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
	ЗАВТРАК		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90/30	14,18	13,75	11,77	230,40
312/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25

45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	Итого завтрак		21,02	21,82	60,02	522,81
2 неделя пятница						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с масл.	150/5	5,01	12,50	39,52	283,00
382/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Свежие фрукты (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	Итого завтрак		11,26	16,26	76,55	489,34

Примечание: Каша жидкая молочная (пшенная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) может быть заменена на кашу жидкую молочную из манной крупы.

Меню составлено согласно:

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

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ООО "Изюминка"