



Примерное 10-дневное меню для питания школьников Мартыновского района (завтрак 1-4 кл) 2023 – 2024 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Завтрак 1-4 кл

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|-------------------------|--|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Хлопья из круп сладкие с молоком | 200 | 10,49 | 9,48 | 20,00 | 184,00 | 188 | 31,60 |
| | Плюшка "Московская" | 80 | 8,08 | 9,12 | 44,88 | 268,00 | | 22,75 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 5,65 |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,68 | 57,72 | 386 | 13,00 |
| Итого за завтрак | | 649 | 19,39 | 19,17 | 92,76 | 569,72 | | 73,00 |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 250 | 12,47 | 10,30 | 42,06 | 368,70 | 54-12м | 53,69 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,71 | 6,89 | 4,01 | 67,10 | 71 | 9,47 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 200 | 3,87 | 3,48 | 11,10 | 91,20 | 690 | 6,84 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 550 | 20,09 | 20,99 | 80,37 | 631,5 | | 73,00 |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,49 | 4,54 | 32,86 | 174,22 | 160 | 19,96 |
| | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 130/20 | 12,16 | 12,98 | 31,74 | 340,54 | 362 | 50,44 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 562 | 17,84 | 17,56 | 75,58 | 558,66 | | 73,00 |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Гуляш из птицы | 50/50 | 13,63 | 13,99 | 16,09 | 213,11 | 437 | 53,42 |
| | Каша вязкая пшеничная | 150 | 1,30 | 4,08 | 35,18 | 197,83 | 510 | 8,32 |
| | Салат из квашеной капусты | 25 | 0,32 | 0,06 | 1,08 | 6,10 | 45 | 5,36 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 2,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за завтрак | | 515 | 19,43 | 19,11 | 82,37 | 559,34 | | 73,00 |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты рубленые с белокочанной капустой | 90 | 11,10 | 9,81 | 9,10 | 185,00 | 455 | 43,54 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,80 | 6,80 | 22,21 | 181,68 | 520 | 18,40 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,66 | 2,26 | 13,80 | 57,00 | 34 | 5,46 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за завтрак | | 542 | 18,79 | 19,23 | 79,29 | 572,08 | | 73,00 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Цена блюда, руб |
|-------------------------|--|-----------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| | | | Белки | жиры | углеводы | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Плов из птицы | 250 | 12,47 | 10,30 | 42,06 | 368,70 | 54-12м | 53,69 |
| | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 50 | 0,84 | 5,85 | 4,10 | 38,55 | 45 | 10,66 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 5,65 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за завтрак | | 559 | 16,65 | 16,52 | 84,56 | 571,75 | | 73,00 |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 100 | 10,06 | 4,42 | 13,34 | 169,46 | 454 | 44,43 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 3,32 | 5,84 | 26,80 | 219,50 | 332 | 11,86 |
| | Соус томатный с овощами | 20 | 0,73 | 0,49 | 1,94 | 14,80 | 588 | 2,10 |
| | Салат "Мозаика" | 50 | 1,19 | 8,00 | 12,30 | 62,86 | 57 | 8,71 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,14 | 0,66 | 6,82 | 37,80 | 692 | 2,90 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| | Итого за завтрак | | 560 | 19,48 | 19,73 | 84,40 | 608,92 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная "Дружба" | 200 | 7,26 | 5,88 | 34,00 | 238,00 | 302 | 20,49 |
| | Омлет натуральный | 100 | 8,45 | 4,98 | 2,16 | 150,30 | 340 | 38,20 |
| | Икра кабачковая | 50 | 1,00 | 8,00 | 11,20 | 73,50 | 57 | 8,71 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 10,98 | 43,90 | 685 | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| | Итого за завтрак | | 602 | 19,94 | 19,22 | 81,54 | 610,20 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели из птицы с соусом | 90/80 | 9,56 | 13,69 | 6,48 | 289,33 | 462 | 41,74 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 6,58 | 5,08 | 38,74 | 246,00 | 508 | 16,88 |
| | Овощи соленые (помидоры) | 30 | 0,39 | 0,07 | 1,33 | 7,47 | | 5,73 |
| | Чай с лимоном | 200/12/7 | 0,30 | 0,05 | 15,20 | 60,00 | 686 | 5,65 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за завтрак | | 609 | 19,87 | 19,21 | 84,95 | 707,30 | | 73,00 |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) | 70/50 | 11,83 | 11,98 | 15,28 | 213,60 | 374 | 45,75 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,80 | 6,80 | 22,21 | 181,68 | 520 | 18,40 |
| | Свекла отварная дольками | 30 | 0,45 | 0,05 | 12,60 | 35,10 | 54-28 | 3,25 |
| | Чай с сахаром | 200/12 | 0,19 | 0,04 | 6,42 | 43,90 | 54-2 гн | 2,60 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 23,20 | 104,50 | | 3,00 |
| Итого за завтрак | | 552 | 19,31 | 19,19 | 79,71 | 578,78 | | 73,00 |

Средние показатели за завтрак: 190,79 189,93 825,53 5968,25

Среднее значение за 10 дней: 19,08 18,99 82,55 596,83
соотношение 1 1 4

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного