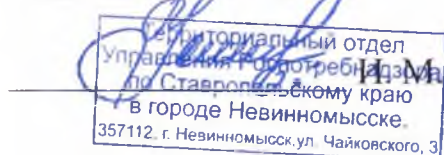


СОГЛАСОВАНО
Начальник территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю в
г. Невинномысске



Устинова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



И. А. Левадня

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ
Гимназия №10 ЛИК



А. А. Калкаев

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов.
Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сезон: осенне-зимний
2020-2021 год

Примерное 10-дневное меню

школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов. Возрастная категория: 7-11 лет

Согласно Приложения №2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

(Вариант 1 - Завтрак 1, Вариант 2 - Завтрак 2)

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11,0 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1: Понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлета из говядины | 80 | 11,7 | 9 | 17,7 | 200,5 | 0,06 | 0 | 0 | 16,9 | 140 | 22,4 | 2 | 2 |
| 301-04 | Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами | 150 | 2 | 0,6 | 21,7 | 120 | 0,02 | 0 | 3,3 | 0 | 9,2 | 43,6 | 15 | 0,3 |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 16,2 | 10 | 68,6 | 452,5 | 0,16 | 2,2 | 3,3 | 16,9 | 167,95 | 99,15 | 31,9 | 3,67 |
| Завтрак 2 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/05 | Биточек из говядины | 80 | 11,7 | 9 | 17,7 | 200,5 | 0,6 | | | | 16,9 | 140 | 22,4 | 2 |
| 301-04 | Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами | 150 | 2 | 0,6 | 21,7 | 120 | 0,02 | 0 | 3,3 | 0 | 9,2 | 43,6 | 15 | 0,3 |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 16,2 | 10 | 68,6 | 452,5 | 0,7 | 2,2 | 3,3 | 0 | 44,85 | 216,75 | 52,3 | 3,67 |
| День 2: Вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 181\05 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200/10 | 4,4 | 8,2 | 32,8 | 200 | 0,03 | | | | 12 | 18 | 5 | 0,2 |
| 14/05 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | | | | | | | |
| 429\05 | Булочка "Веснушка" 50г | 1 шт | 3,8 | 3,1 | 28,2 | 156 | 0,11 | 2,18 | 0,004 | | 11,34 | 52,32 | 9,31 | 0,74 |
| 350/05 | Кисель из плодов и ягод | 200 | 4 | 0 | 39,4 | 159 | 0 | 0,15 | 0 | 16,7 | 11,6 | 4,5 | 0,9 | 0,87 |
| 338/05 | Плоды свежие | 1 шт. | 0,4 | 0 | 12,6 | 52 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 12,7 | 19,5 | 113,1 | 642 | 0,14 | 2,33 | 0,004 | 16,7 | 34,94 | 74,82 | 15,21 | 1,81 |
| Завтрак 2 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 291/05 | Плов из птицы (курица) | 230 (80/150) | 23,84 | 30,4 | 38,56 | 523,2 | 0,213 | 10,5 | | | 41,45 | 576,5 | 62,2 | 7,9 |
| 14/05 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | | | | | | | |
| 071/05 | Овощи в нарезке (огурцы соленые) | 20 | 0,2 | 0 | 1,4 | 3,2 | 0,03 | 1,7 | 1,7 | | 4,6 | 8,4 | 2,8 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 350/05 | Кисель из плодов и ягод | 200 | 4 | 0 | 39,4 | 159 | 0 | 0,15 | 0 | 16,7 | 11,6 | 4,5 | 0,9 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 30,54 | 39 | 93,66 | 832,4 | 0,323 | 12,35 | 1,7 | 16,7 | 65,45 | 614,3 | 76,4 | 9,37 |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3: Среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 290,331/05 | Птица (курица) тушеная в соусе сметанном с томатом | 80/50 | 14,72 | 34,08 | 6,08 | 356,8 | 0,02 | | | | 16,7 | 9,3 | 10 | 1,2 |
| 202,203/05 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 0,6 | 28,5 | 141,9 | 0,1 | | | | 31,5 | 69 | 24,6 | 1,6 |
| 377/05 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,6 | 0 | | 66 | 50 | 12 | 0,8 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 23,92 | 36,68 | 66,48 | 661,7 | 0,22 | 0,6 | 0 | 0 | 122 | 153,2 | 57,1 | 4,1 |
| Завтрак 2 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 294/05 | Котлета рубленая из птицы (курица) | 80 | 12,1 | 11,4 | 11,9 | 198,9 | 0,06 | 0,3 | 16 | | 29,4 | 97 | 17,6 | 0,9 |
| 202,203/05 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,45 | 4,8 | 28,55 | 179,4 | 0,1 | | | | 31,5 | 69 | 24,6 | 1,6 |
| 377/05 | Чай с лимоном | 200/15/7 | 1,4 | 1,6 | 17,7 | 91 | 0,02 | 0,6 | 0 | | 66 | 50 | 12 | 0,8 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| 14/05 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 21,45 | 26,4 | 72,45 | 616,3 | 0,26 | 0,9 | 16 | 0 | 134,7 | 240,9 | 64,7 | 3,8 |
| День 4: Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 150/15 | 27 | 24 | 28,9 | 450 | 0,08 | 0,5 | 30 | | 169,5 | 274,5 | 35,3 | 0,8 |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| готовая продукция | Йогурт | 1 шт. | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 113 | 0,0007 | 1,1 | 0,0005 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| | Итого: | | 35,10 | 30,80 | 66,30 | 695,00 | 0,16 | 3,80 | 30,00 | 0,00 | 199,20 | 315,90 | 54,60 | 3,04 |
| Завтрак 2 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 260/05 | Гуляш из говядины | 80/50 | 24,60 | 10,20 | 5,90 | 214,40 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 38,00 | 344,00 | 36,00 | 4,60 | 2,4 |
| 128/05 | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 0,2 | 34 | 5,3 | | 32 | 112 | 42 | 1,9 |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| 14/05 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | | | | | | | |
| | Итого: | | 29,60 | 25,70 | 48,30 | 584,80 | 0,40 | 36,20 | 5,30 | 38,00 | 394,75 | 181,15 | 61,50 | 5,67 |
| День 5: Пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 234\05 | Котлета из рыбы | 80 | 11,36 | 10,88 | 12,32 | 192 | 0,07 | | | | 13,4 | 18 | 37,5 | 0,93 |
| 128/05 | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 0,2 | 34 | 5,3 | | 32 | 112 | 42 | 1,9 |
| 071/05 | Овощи в нарезке (огурцы соленые) | 30 | 0,3 | 0 | 2 | 4,8 | 0,04 | 3 | 3 | | 6,9 | 12,6 | 4,2 | 0,16 |

| Завтрак 1 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 210/05 | Омлет натуральный | 106 | 10,5 | 13,2 | 11,1 | 205 | 0,05 | | 210 | | 54 | 193 | 11 | 2,1 |
| T24/96 | Икра кабачковая (консервированная) | 50 | 0,75 | 1,3 | 4,7 | 5 | 0,025 | 10,7 | 1,75 | | 4,7 | 7,5 | 2 | 0,5 |
| 14 05 | Масло сливочное "Крестьянское" | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 75 | | | | | | | | |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 13,85 | 23,10 | 45,10 | 417,00 | 0,16 | 12,90 | 211,75 | 0,0 | 77,45 | 233,65 | 27,90 | 3,97 |
| Завтрак 2 бюджетные средства | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/05 | Шницель из говядины | 80 | 11,84 | 15,52 | 17,76 | 257,6 | 0,04 | | | | 5,65 | 125,01 | 13,23 | 1,64 |
| 128/05 | Картофельное пюре | 150 | 2,4 | 6,9 | 13,1 | 163,4 | 0,2 | 34 | 5,3 | | 32 | 112 | 42 | 1,9 |
| 75/05 | Икра свекольная | 50 | 2 | 5,7 | 12,8 | 110 | 0,03 | 6,3 | | | 11,7 | 13,3 | 13,3 | 0,5 |
| 376/05 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,1 | | 15 | 60 | 0 | 2,2 | 0 | | 10,95 | 8,25 | 4,4 | 0,87 |
| 5/91 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 14,2 | 72 | 0,08 | | | | 7,8 | 24,9 | 10,5 | 0,5 |
| | Итого: | | 18,74 | 28,52 | 72,86 | 663,00 | 0,35 | 42,50 | 5,30 | 0,00 | 68,10 | 283,46 | 83,43 | 5,41 |
| | ВСЕГО ЗА 20 ПРИЕМОВ ПИЩИ: | | 432,07 | 497,86 | 1421,79 | 12119,86 | 5,73 | 228,49 | 789,63 | 143,00 | 4181,00 | 5372,91 | 1151,24 | 82,84 |
| | ПРИЕМ ПИЩИ: | | 21,6 | 24,9 | 71,1 | 606,0 | | | | | | | | |

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Киев 1998г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, 2005г.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах

Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Курпегин А. М.