

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Черлакская СОШ»

В.П.Курилова

« 01 »

2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ «ЧЕРЛАКСКАЯ СОШ»**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-4 классы.(7 – 11 лет) 2023- 2024 уч. год.

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1-ый день					
54-1з- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,6
54-2к- 2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Яблоко	250	1	1	19,6	111,0
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	750	19,1	16,8	109,3	684,8
	2-ый день					
54- 11з- 2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-6с- 2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,53	271,3
54- 10р- 2020	Рыба тушеная в томате с овощами	130	21,17	14,67	8,17	249,4
54- 25хн- 2020	Кисель фруктовый	200	0,1	0	14	56,8
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	670	32,57	27,87	114,3	839,4
	3-ый день					
54- 20з- 2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о- 2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54- 5гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,3	0,6	7	35
168/1	Пряники	60	5,1	4,0	66,5	319,5
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6

	Итого на завтрак:	550	25,8	23,4	119,5	789,6
	4-ый день					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-15м-2020	Плов из риса с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром	Банан	250	3,75	0	56,04	238,9
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	790	31,25	12,2	154,34	851,4
	5-ый день					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	Молоко сгущенное	20	2,18	2,58	16,97	96,96
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	0	0	14,99	56,25
Пром	Апельсины	250	1	1	19,6	111,0
Пром	Булочка	50	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	670	38,88	14,98	112,46	753,11
	6-ый день					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,2	8,8	33,0	232,3
54-4м-2020	Котлеты мясные	100	18,3	17,3	16,4	295,2
54-3соус-2020	Соус красный отварной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-21хн-2020	Кисель фруктовый	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	740	32,0	30,8	112,6	856,8
	7-ый день					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-4г-2020	Отварная гречка	200	12,38	2,86	59,02	318,92
54-21м-2020	Окорок жареный	100	32,16	2,5	1,17	154,8
54-4соус-	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8

2020						
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	670	52,64	16,56	124,89	865,52
	8-ый день					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
168/1	Печенье	40	5,1	4,0	66,5	319,5
	Йогурт фасованный 1/100	100	2,8	0,3	18,6	88,0
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	640	23,9	16,9	171,4	929,9
	9-ый день					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,5	43,7	262,4
572	Сосиска отварная	75	4,13	8,96	0,6	99,75
54-3соус-2020	Соус красный отварной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн-2020	Чай с сахаром и молоком	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Яблоко	250	1	1	19,6	111,0
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	915	21,63	24,56	120,5	809,65
	10-ый день					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	250	5,2	8,8	33,0	232,3
54-18м-2020	Печень по строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3соус-2020	Соус красный отварной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Хлеб пшеничный	80	6,0	0,7	39,3	187,6
	Итого на завтрак:	720	27,5	26,1	106,5	771,1

Литература:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных учреждениях.

Сборник подготовлен: ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

В сборнике предоставлены рецепты блюд и кулинарных изделий для составления меню обучающимся общеобразовательных организаций. По всем рецептам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь при тепловой обработке. Типовые меню и рецепты блюд, входящие в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». На сборник получены положительные рецензии – д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований»), д.м.н., проф. Гореловой Ж.Ю. (ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России). Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 7 от 28.10.2021), рекомендован к использованию при организации питания в общеобразовательных организациях.