



Согласовано:
 Директор АНО «СОПРО», г. Магнитогорск
 И.В. Григорьева



Утверждаю:
 Директор
 АО «Горторг»
 Швачкина О.О./

Десятидневное меню Завтраков для учащихся общеобразовательного учреждения с 7 до 11 лет (с 1 по 4 класс)

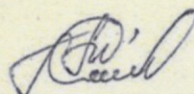
| № рецептуры | Наименование блюда | Выход блюда, г | Пищевые вещества на порцию, (г) | | | Энергетическая ценность |
|---------------|--|----------------|---------------------------------|--------------|---------------|-------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| 1 День | | | | | | |
| к/о БМ-3 | Каша молочная жидкая с маслом сливочным | 205 | 5,79 | 11,69 | 28,80 | 241,84 |
| 54-60-2020 | Яйцо вареное | 1 шт | 4,80 | 4,10 | 0,30 | 56,60 |
| П-243 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 25 | 1,50 | 0,50 | 11,50 | 57,50 |
| к/о БМИ-6 | Выпечка | 110 | 6,32 | 4,77 | 38,04 | 219,98 |
| | Итого за день: | 580 | 23,26 | 26,10 | 111,37 | 771,63 |
| 2 День | | | | | | |
| к/о БМс-10 | Жаркое по-домашнему | 240 | 12,52 | 20,73 | 29,22 | 354,50 |
| к/о БЗ-13 | Компот из плодов | 200 | 0,17 | 0,06 | 21,15 | 85,05 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 35 | 2,10 | 0,70 | 16,10 | 80,50 |
| П-2013-112 | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за день: | 575 | 15,19 | 21,89 | 76,27 | 567,05 |
| 3 День | | | | | | |
| к/о БТ-1 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 90 | 11,86 | 7,58 | 26,35 | 218,21 |
| к/о БМ-13 | Каша молочная жидкая с маслом сливочным | 205 | 4,64 | 10,15 | 24,88 | 211,07 |
| 54-2гн-2022 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,50 | 26,80 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 25 | 1,50 | 0,50 | 11,50 | 57,50 |
| П-2001-282 | Кондитерское изделие | 30 | 1,20 | 10,50 | 16,50 | 165,00 |
| | Итого за день: | 550 | 19,40 | 28,73 | 85,73 | 678,58 |
| 4 День | | | | | | |
| к/о БР-5 | Котлеты рыбные (из замороженного п/ф) с соусом | 120 | 8,21 | 10,59 | 9,00 | 164,30 |
| к/о БГ-14 | Картофельное пюре | 200 | 3,43 | 7,56 | 27,63 | 192,84 |
| к/о БЗ-11 | Напиток витаминный | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,25 | 60,00 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 30 | 1,80 | 0,60 | 13,80 | 69,50 |
| | Итого за день: | 550 | 13,44 | 18,75 | 64,68 | 486,64 |
| 5 День | | | | | | |
| П-112-2013 | Овощная подгарнировка | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,13 | 6,12 |
| к/о БП-27 | Котлеты из мяса птицы рубленые (из замороженного п/ф) с соусом | 120 | 11,01 | 21,32 | 2,45 | 245,63 |
| к/о БГ-16 | Гречка по-купечески | 150 | 4,03 | 4,96 | 20,22 | 137,09 |
| к/о БЗ-8 | Компот из плодов | 200 | 0,26 | 0,21 | 20,07 | 84,32 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 20 | 1,20 | 0,40 | 9,20 | 46,00 |
| | Итого за день: | 520 | 16,83 | 26,95 | 53,07 | 519,16 |
| 6 День | | | | | | |
| к/о БМ-5 | Каша молочная жидкая с маслом сливочным | 210 | 4,67 | 10,51 | 31,14 | 235,32 |
| к/о БМИ-6 | Выпечка | 110 | 6,32 | 4,77 | 38,04 | 219,98 |
| 54-5гн | Чай с облепихой | 200 | 0,30 | 0,60 | 7,10 | 35,00 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 35 | 2,10 | 0,70 | 16,10 | 80,50 |
| П-2013-112 | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за день: | 655 | 13,79 | 16,98 | 102,18 | 617,80 |
| 7 День | | | | | | |
| к/о БС-3 | Салат овощной | 100 | 3,15 | 5,00 | 6,38 | 82,13 |
| к/о БМс-4 | Колбасные изделия отварные | 90 | 9,00 | 17,10 | 0,00 | 189,90 |
| к/о БГ-14 | Картофельное пюре | 200 | 3,43 | 7,56 | 27,63 | 192,84 |
| к/о БЗ-10 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,79 | 90,76 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 30 | 1,80 | 0,60 | 13,80 | 69,00 |
| | Итого за день: | 620 | 17,38 | 30,26 | 70,60 | 624,63 |

| 8 День | | | | | | |
|----------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 54-13-2020 | Сыр сычужный твердый | 30 | 6,60 | 7,91 | 0,00 | 97,71 |
| к/о БЯ-1 | Омлет натуральный | 105 | 9,33 | 16,07 | 2,35 | 195,21 |
| к/о БМ-13 | Каша молочная жидкая с маслом сливочным | 210 | 5,30 | 11,70 | 23,89 | 222,22 |
| 54-4гн-22 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,60 | 1,10 | 8,70 | 50,90 |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 15 | 0,90 | 0,30 | 6,90 | 34,50 |
| | Итого за день: | 570 | 23,79 | 44,34 | 41,92 | 666,43 |
| 9 День | | | | | | |
| П-121-2001 | Овощная подгарнировка | 35 | 0,42 | 2,45 | 2,59 | 33,95 |
| к/о БП-22 | Голень тушеная в томатном соусе с чесноком | 105 | 20,25 | 17,25 | 4,99 | 256,04 |
| к/о БГ-12 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,07 | 9,66 | 48,62 | 314,83 |
| к/о БЗ-13 | Компот из плодов | 200 | 0,17 | 0,06 | 21,15 | 85,05 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 30 | 1,80 | 0,60 | 13,80 | 69,00 |
| П-2013-112 | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | Итого за день: | 670 | 30,11 | 30,42 | 100,95 | 805,87 |
| 10 День | | | | | | |
| к/о БМС-1131 | Гуляш из мяса | 90 | 8,18 | 13,86 | 4,59 | 176,15 |
| к/о БГ-17 | Рис с овощной смесью "Паприкаш" | 150 | 3,94 | 5,21 | 33,54 | 195,05 |
| 54-3гн-2022 | Чай с лимоном | 207 | 0,30 | 0,00 | 6,70 | 27,90 |
| к/о БМИ-4 | Батон | 35 | 2,10 | 0,70 | 16,10 | 80,50 |
| к/о БМИ-42 | Выпечка | 50 | 2,25 | 5,50 | 24,00 | 155,00 |
| | Итого за день: | 532 | 16,77 | 25,27 | 84,93 | 634,60 |
| | ИТОГО ЗА 10 дней | 5822 | 189,96 | 269,69 | 791,70 | 6372,39 |
| | Среднее за 1 день | 582,2 | 19,00 | 26,97 | 79,17 | 637,24 |

При составлении меню использованы следующие нормативные документы:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник рецептурных блюд и изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (г. Москва, 2004 г.)
3. Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ – интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (г. Пермь, 2001 г. I и II части)
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций г. (Москва, 2020г)
5. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4ых классах общеобразовательных организаций, (г. Новосибирск, 2022 г.)
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (г. Москва Дели плюс, 2014 г.)
7. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, (г. Пермь, 2013 г)

И.о.начальника отдела школьного питания



Ю.А.Шальнова