

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

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

Десятидневное меню Завтраков для учащихся общеобразовательного учреждения с 12 и старше лет (с 5 по 11 класс)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества на порцию, (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 День</b>						
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
	<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>23,26</b>	<b>26,10</b>	<b>111,37</b>	<b>771,63</b>
<b>2 День</b>						
к/о БМС-10	Жаркое по-домашнему	280	13,23	22,45	34,92	395,72
к/о БЗ-13	Компот из плодов	200	0,17	0,06	21,15	85,05
к/о БМИ-4	Батон	25	1,50	0,50	11,50	57,50
П-2013-112	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Итого за день:</b>	<b>605</b>	<b>15,30</b>	<b>23,41</b>	<b>77,37</b>	<b>585,27</b>
<b>3 День</b>						
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
54-2гп-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
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>28,73</b>	<b>85,73</b>	<b>678,58</b>
<b>4 День</b>						
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
	<b>Итого за день:</b>	<b>550</b>	<b>13,44</b>	<b>18,75</b>	<b>64,68</b>	<b>486,64</b>
<b>5 День</b>						
П-112-2013	Овощная поджаренная	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	200	5,37	6,61	26,96	182,79
к/о БЗ-8	Компот из плодов	200	0,26	0,21	20,07	84,32
к/о БМИ-4	Батон	15	0,90	0,30	6,90	34,50
	<b>Итого за день:</b>	<b>565</b>	<b>17,87</b>	<b>28,50</b>	<b>57,51</b>	<b>553,36</b>
<b>6 День</b>						
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
	<b>Итого за день:</b>	<b>655</b>	<b>13,79</b>	<b>16,98</b>	<b>102,18</b>	<b>617,80</b>
<b>7 День</b>						
к/о БС-3	Салат овощной	100	3,15	5,00	6,38	82,13
к/о БМС-3	Колбасные изделия отварные соусом	120	9,21	17,72	2,00	204,23
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	15	0,90	0,30	6,90	34,50
	<b>Итого за день:</b>	<b>635</b>	<b>16,69</b>	<b>30,58</b>	<b>65,70</b>	<b>604,46</b>



**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
	<b>Итого за день:</b>	<b>570</b>	<b>23,79</b>	<b>44,34</b>	<b>41,92</b>	<b>666,43</b>

**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
	<b>Итого за день:</b>	<b>670</b>	<b>30,11</b>	<b>30,42</b>	<b>100,95</b>	<b>805,87</b>

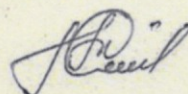
**10 День**

к/о БМС-11	Гуляш из мяса	100	9,73	15,67	4,00	196,87
к/о БГ-17	Рис с овощной смесью "Паприкаш"	200	5,10	7,55	47,15	274,62
54-3гн-2022	Чай с лимоном	207	0,30	0,00	6,70	27,90
к/о БМИ-4	Батон	40	2,40	0,80	18,40	92,00
к/о БМИ-42	Выпечка	50	2,25	5,50	24,00	155,00
	<b>Итого за день:</b>	<b>597</b>	<b>19,78</b>	<b>29,52</b>	<b>100,25</b>	<b>746,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 дней</b>	<b>5977</b>	<b>193,43</b>	<b>277,33</b>	<b>807,66</b>	<b>6516,43</b>
	<b>Среднее за 1 день</b>	<b>597,7</b>	<b>19,343</b>	<b>27,733</b>	<b>80,766</b>	<b>651,643</b>

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 классов общеобразовательных организаций, (г. Новосибирск, 2020 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