

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ Пучежская гимназия

 \_\_\_\_\_ О.А.Воронкова



Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 02.02.2023г

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для питания обучающихся, получающих начальное общее образование (весенний период)

в 2023 учебном году

(возраст 7-11 лет)

День 1

| № рецептуры | Наименование блюда                  | Химический состав |              |              |              |                   |                |               |               |               |               |              |
|-------------|-------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|             |                                     | Выход             | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г   | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Ca, мг        | P, мг         | Mg           |
| 173         | Каша вязкая из овсяной крупы со с/м | 200/10            | 8,31         | 11,12        | 40,61        | 290               | 0,22           | 2,085         | 54,8          | 158,65        | 264,86        | 19,6         |
| 379         | Напиток кофейный с молоком          | 200               | 3,60         | 2,67         | 15,94        | 100,6             | 0,03           | 1,47          | 20,00         | 125,78        | 90,00         | 14,00        |
| 3           | Бутерброд с сыром                   | 50/30             | 7,80         | 6,30         | 19,32        | 165,18            | 0,05           | 0,14          | 78,00         | 159,20        | 298,80        | 20,20        |
| 338         | Яблоко                              | 100               | 0,3          | 0,3          | 7,35         | 33,30             | 0,02           | 7,50          |               | 8,25          | 12,40         | 6,75         |
|             | <b>ИТОГО:</b>                       |                   | <b>20,01</b> | <b>20,39</b> | <b>83,22</b> | <b>589,08</b>     | <b>0,32</b>    | <b>11,20</b>  | <b>152,80</b> | <b>451,88</b> | <b>666,06</b> | <b>60,55</b> |

День 2

| № рецептуры | Наименование блюда    | Химический состав |              |              |              |                   |                |               |               |               |               |               |
|-------------|-----------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|             |                       | Выход             | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г   | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Ca, мг        | U S C         | Mg            |
|             | Кекс                  | 28                | 0,55         | 0,10         | 2,00         | 11,00             | 0,03           | 14,44         | 0,00          | 14,82         | 25,47         | 10,00         |
| 304         | Рис отварной с сл. м. | 150/6             | 8,60         | 6,03         | 38,64        | 203,2             | 0,20           | 0,00          | 30            | 116,62        | 133           | 73,30         |
| 260         | Гуляш из мяса         | 100               | 8,35         | 13,79        | 10,64        | 221,00            | 0,03           | 0,92          | 0,00          | 121,81        | 154,15        | 22,03         |
| 376         | Чай с сахаром         | 200               | 0,07         | 0,02         | 15,0         | 60,00             | 0,00           | 0,03          | 0,00          | 0,00          | 2,80          | 1,40          |
|             | Хлеб пшеничный        | 50                | 3,16         | 0,40         | 19,32        | 93,52             | 0,04           | 0,00          | 0,00          | 9,20          | 34,80         | 13,20         |
|             | <b>ИТОГО:</b>         |                   | <b>20,73</b> | <b>20,34</b> | <b>85,60</b> | <b>588,72</b>     | <b>0,30</b>    | <b>15,39</b>  | <b>30,00</b>  | <b>262,45</b> | <b>350,22</b> | <b>119,93</b> |

День 3

| № рецептуры | Наименование блюда            | Химический состав |         |        |            |                   |                |               |               |        |         |           |
|-------------|-------------------------------|-------------------|---------|--------|------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|--------|---------|-----------|
|             |                               | Выход             | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Са, мг | U S O M | U S c x S |
| 312         | Картофельное пюре с с/м.      | 180               | 3,68    | 5,76   | 24,52      | 164,70            | 0,16           | 3,75          | 33,16         | 38,25  | 7,95    | 26,70     |
| 268         | Котлета из мяса               | 60                | 12,18   | 6,32   | 25,49      | 199,39            | 0,10           | 0,45          | 26,90         | 28,89  | 40,00   | 11,10     |
| 376         | Чай с сахаром.                | 200               | 0,07    | 0,02   | 15,00      | 60,00             | 0,00           | 0,03          | 0,00          | 11,10  | 2,80    | 1,40      |
| 1           | Бутерброд со сливочным маслом | 50/10             | 3,32    | 7,65   | 19,45      | 149,52            | 0,04           | 0,00          | 40,00         | 11,60  | 37,80   | 26,40     |
|             | ИТОГО:                        |                   | 19,25   | 19,75  | 84,46      | 573,61            | 0,30           | 4,23          | 100,06        | 89,84  | 88,55   | 65,60     |

День 4

| № рецептуры * | Наименование блюда                       | Химический состав |         |        |            |                   |                |               |               |        |         |       |
|---------------|--|-------------------|---------|--------|------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|--------|---------|-------|
|               |  | Выход             | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | U « и  | U S o T | Mg    |
| 306           | Зеленый горошек консервированный         | 60                | 1,73    | 1,63   | 3,47       | 35,52             | 0,03           | 5,82          | 8,4           | 44,35  | 36,8    | 12,10 |
| 243           | Сосиска отварная сл.м                    | 77                | 7,06    | 10,78  | 0,32       | 188,62            | 0,11           |               | 25,45         | 63,54  | 103,10  | 12,72 |
| 203           | Макаронные изделия отварные со сл.маслом | 150/6             | 6,54    | 6,94   | 36,54      | 137               | 0,068          | 0,00          | 34,28         | 14,57  | 45,08   | 9,77  |
| 349           | Компот из смеси сухофруктов              | 200               | 0,66    | 0,09   | 24,1       | 132,8             | 0,02           | 0,67          | 0,00          | 32,48  | 23,44   | 17,46 |
|               | Хлеб пшеничный                           | 50                | 3,16    | 0,4    | 19,32      | 93,52             | 0,04           | 0,00          | 0,00          | 9,2    | 34,8    | 13,2  |
|               | ИТОГО:                                   |                   | 19,15   | 19,84  | 83,75      | 587,46            | 0,27           | 6,49          | 68,13         | 164,14 | 243,22  | 65,25 |





День 9

| № рецептуры | Наименование блюда                       | Химический состав |         |        |            |                   |                |               |               |        |        |       |
|-------------|--|-------------------|---------|--------|------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|--------|--------|-------|
|             |  | Выход             | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Са, мг | К, мг  | Мg    |
| 223         | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/45            | 16,26   | 19,48  | 54,52      | 423,06            | 0,42           | 36,56         | 97,5          | 325,35 | 477,77 | 64,62 |
| 376         | Чай с сахаром                            | 200               | 0,07    | 0,02   | 15,00      | 60,00             | 0,00           | 0,03          | 0,00          | 11,10  | 2,80   | 1,40  |
|             | Хлеб пшеничный                           | 50                | 3,16    | 0,4    | 19,32      | 93,52             | 0,04           | 0,00          | 0,00          | 9,2    | 34,8   | 13,2  |
|             | ИТОГО:                                   |                   | 19,49   | 19,9   | 88,84      | 576,58            | 0,46           | 36,59         | 97,5          | 345,65 | 515,37 | 79,22 |

День 10

| № рецептуры | Наименование блюда            | Химический состав |         |        |            |                   |                |               |               |        |        |        |
|-------------|-------------------------------|-------------------|---------|--------|------------|-------------------|----------------|---------------|---------------|--------|--------|--------|
|             |                               | Выход             | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность ккал | Витамин В1, мг | Витамин С, мг | Витамин А, мг | Са, мг | К, мг  | Мg     |
| 182         | Каша рисовая жидкая           | 200/10            | 11,41   | 9,42   | 29,47      | 256,58            | 0,62           | 3,85          | 18,00         | 148,29 | 177,35 | 58,92  |
| 379         | Молоч. со слив. маслом        | 200               | 3,60    | 2,67   | 15,94      | 100,60            | 0,03           | 1,47          | 20,00         | 125,78 | 90,00  | 14,00  |
| 1           | Кофейный напиток              | 50                | 3,24    | 7,65   | 19,45      | 149,52            | 0,04           | 0,00          | 40,00         | 11,60  | 37,80  | 26,40  |
| 389         | Бутерброд со сливочным маслом | 200               | 1,00    | 0,00   | 18,89      | 80,80             | 0,11           | 10,64         | 0,00          | 14,00  | 144,4  | 8,00   |
|             | Сок фруктовый (порц.)         |                   | 19,25   | 19,74  | 83,75      | 587,50            | 0,80           | 15,96         | 78,00         | 299,67 | 449,55 | 107,32 |
|             | ИТОГО:                        |                   |         |        |            |                   |                |               |               |        |        |        |

Примечание

При разработке данного меню была использована следующая литература:

М.: ДеЛи принт, 2011, "