

Утверждаю
 Директор БОУ
 «Утьминская СОШ»
 _____ Сорокина Т.П.
 «01» сентября 2023 г.

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для обучающихся начальных классов, ОВЗ, подвоза БОУ «Утьминская СОШ»
 на 2023-2024 учебный год**

Сезон: осень, зима, весна

Возрастная категория:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций. «Новосибирский НИИ гигиены», 2020

День: первый ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1к-2020	Каша кукурузная с маслом	200	5,8	5,8	33	207,90
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
Обед						
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2,0	4,9	15,3	113,3
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	7,2	6,53	43,73	262,4
Пром.	Тефтели (полуфабрикаты)	100	8,2	7,1	5	117,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1,65	1,2	4,45	35,4
54-2гн2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Фрукт (яблоко) *	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за обед			24,55	20,73	127,38	794,5

День: второй ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи , наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша пшеничная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9
54-2ГН	чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,66	10,12	110,36
54-12м-	Плов с курицей	250	18,5	7,4	33,1	273,1
54-2хн-	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Печенье «Юбилейное»	20	1,5	3,7	13,4	93,0
Пром.	Фрукт (груша) *	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за обед		30,0	17,56	105,2	698,06

День: третий СРЕДА

№ рец.	Прием пищи , наименование блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1о	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2ГН	чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-8с-2020	Суп гороховый	200	3,2	7,36	17,6	151,04
54-11г	Картофельное пюре	150	3,63	6,43	26,4	185,9
Пром.	Котлета (полуфабрикаты)	100	10,08	7,56	7,01	168,11
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1,65	1,2	4,45	35,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4

Пром.	Фрукт (мандарин) *	70	0,36	0,1	5,3	24,5
	Итого за обед		28,09	18,59	113,15	848,95

День: четвертый ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	24,5	22,5	91,9	667,4
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
Пром.	Голубцы ленивые (полуфабрикаты)	100	8,4	7,6	6,4	128,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
648	Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0	37,4	146,0
Пром.	Фрукт (банан) *	120	1,8	0,0	26,9	114,7
	Итого за обед		28,5	17,1	154,8	883

День: пятый ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2
54-28м-	Жаркое по-домашнему из	250	24,8	6,2	17,6	225,7

2020	курицы					
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Печенье «Юбилейное»	20	1,5	3,7	13,4	93,0
Пром.	Фрукт (яблоко) *	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за обед		40,52	19,92	88,72	696,3

День: шестой ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша кукурузная с маслом	200	5,8	5,8	33	207,90
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-18с-2	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3
54-1г	Макароны	150	7,2	6,53	43,73	262,4
Пром.	котлета	100	10,08	7,56	7,01	168,11
Пром.	Сок плодовый натуральный (яблоко)	200	0,5	0,0	10,6	44,0
Пром.	Печенье «Юбилейное»	20	1,5	3,7	13,4	93,0
Пром.	Фрукт (мандарин) *	70	0,36	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
	Итого за обед		27,26	15,88	102,66	663,5

День седьмой ВТОРНИК

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша пшенная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9

54-2гн	чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,63	6,43	26,4	185,9
54-9р-2020	Минтай, запеченный в соусе	100	15,1	17,6	4,4	236,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Фрукт (банан) *	120	1,8	0,0	26,9	114,7
Итого за обед			34,05	33,11	109,36	879,38

День: восьмой СРЕДА

№ рец.	Прием пищи , наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-1о	Омлет	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн	чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
Обед						
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-27м-2020	Капуста тушеная с мясом птицы	250	16,8	8,2	10,4	182,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт (яблоко) *	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Итого за обед			27,2	11,8	74,7	513,9

День: девятый ЧЕТВЕРГ

№ рец.	Прием пищи , наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
--------	---------------------------	--------------	----------------------	--	--	----------------

	блюдо		Б	Ж	У	ценность (ккал)
	Завтрак					
54-18к-2	Суп молочный с рисом	200	24,5	22,5	91,9	667,4
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	3,2	7,36	17,6	151,04
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	250	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром.	Печенье «Юбилейное»	20	1,5	3,7	13,4	93,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
648	Кисель фруктово-ягодный	200	0,2	0,0	37,4	146,0
Пром.	Фрукт (груша) *	120	0,5	0,4	12,4	54,6
	Итого за обед		34,8	18,06	128	810,94

День: десятый ПЯТНИЦА

№ рец.	Прием пищи , наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1
54-2гн	Чай	200	0,2	0,0	6,4	26,4
пром	хлеб	30	4,6	0,4	9,8	44,4
	Обед					
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,84	12,44	115,66
54-9г2020	Рагу из овощей	250	4,2	11,1	20,1	200,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200/7	0,5	0,0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Фрукт (мандарин) *	70	0,36	0,1	5,3	24,5
	Итого за обед		30,64	18,43	117,88	792,27

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов