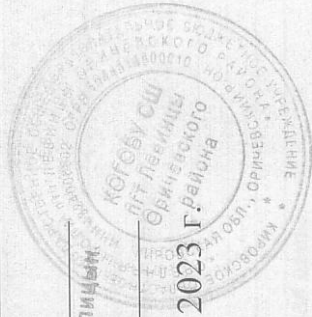


«СОГЛАСОВАНО»

Директор  
ШКОЛЫ Л. Тулицын

«04» 09 2023



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Фабрика питания»  
«ФАБРИКА ЧАСТИКОВА С.В.  
ПИТАНИЯ»

«01» сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ  
КОГОБУ СШ ПГТ ЛЁВИНЦЫ ОРИЧЕВСКОГО РАЙОНА  
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**[Empty box for school name]**

**в период осень-зима 2023г-2024г**

**(возрастная группа 7-11 лет, школы полного цикла)**

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень - зима

Неделя: первая

День: 1 - понедельник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>17,68</b>	<b>25,73</b>	<b>83,59</b>	<b>684,06</b>	<b>0,7</b>	<b>3,42</b>	<b>48,535</b>	<b>85,65</b>	<b>15,725</b>	<b>6,455</b>

Неделя: первая

День: 2 - вторник

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe
886	Кнели из кур с рисом	90	10,77	8,78	6,23	141,94	0,063	1,539	8,856	158,022	77,562	1,287
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530</b>	<b>21,46</b>	<b>11,77</b>	<b>82,92</b>	<b>518,43</b>	<b>0,132</b>	<b>2,974</b>	<b>32,517</b>	<b>197,028</b>	<b>89,322</b>	<b>2,369</b>

Неделя: первая

День: 3 - среда

ЗАВТРАК

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Са	Р	Мg	Fe
520	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом и сахаром	200/14/12	10,24	15,2	37,9	331,62	0,06	0,6	129,98	156,14	36,64	0,62
494	Чай с сахаром и с лимоном	210/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>501</b>	<b>14,99</b>	<b>16,94</b>	<b>84,65</b>	<b>554,12</b>	<b>0,06</b>	<b>2,8</b>	<b>147,38</b>	<b>157,29</b>	<b>39,41</b>	<b>1,56</b>

деля: первая  
день: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe	
294	Котлета рубленая куриная	90	13,26	9,82	8,09	158,41	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242	
362	Пюре картофельное	150	3,27	4,92	21,83	145,06	0,165	25,635	41,415	73,515	29,145	1,185	
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,2	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>21,23</b>	<b>16,48</b>	<b>75,78</b>	<b>521,23</b>	<b>0,246</b>	<b>26,932</b>	<b>66,102</b>	<b>187,401</b>	<b>88,695</b>	<b>2,627</b>	

Неделя: первая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe	
795	Биточки мясные	90	10,07	18,14	7,82	271,78	0,495	0	10,026	97,236	12,87	1,107	
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78	
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9	
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	139	0	0	0	0	0	0	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>535</b>	<b>20,8</b>	<b>21,13</b>	<b>84,65</b>	<b>629,99</b>	<b>0,564</b>	<b>3,435</b>	<b>35,687</b>	<b>137,342</b>	<b>25,23</b>	<b>2,889</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>514,2</b>	<b>19,232</b>	<b>18,41</b>	<b>82,318</b>	<b>581,566</b>	<b>0,3404</b>	<b>7,9122</b>	<b>66,0442</b>	<b>152,9422</b>	<b>51,6764</b>	<b>3,18</b>	

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 2023-2024г.**  
(возрастная категория 7-11 лет)

Сезон: осень - зима  
Неделя: вторая  
День: 1 - понедельник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
880	Биточки куриные припущенные	90	11,27	8,92	8,09	150,32	0,081	1,197	10,107	113,886	57,51	1,242
304	Рис отварной	150	3,87	4,7	30,08	218,03	0,045	0	20,85	81,015	30,24	0,57
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>535</b>	<b>20,22</b>	<b>15,94</b>	<b>85,96</b>	<b>601,66</b>	<b>0,135</b>	<b>4,617</b>	<b>50,918</b>	<b>199,307</b>	<b>92,01</b>	<b>2,814</b>

Неделя: вторая

День: 2 - вторник

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
260	Гуляш	90	8,57	18,42	3,54	237,16	0,4	1,32	11,51	84,55	12,02	0,8
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,9	0,06	0,015	5,7	35,7	8,1	0,78
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>20,84</b>	<b>78,44</b>	<b>599,82</b>	<b>0,46</b>	<b>1,435</b>	<b>31,79</b>	<b>120,25</b>	<b>22,16</b>	<b>2,44</b>

Неделя: вторая

День: 3 - среда

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe
130	Курица тушеная с морковью	90	10,44	7,78	4,68	132,63	0,07	3,89	15,39	96,79	47,72	1,05
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,37	5,57	34,05	227,42	0,3	0	20,445	0	1,065	4,755
494	Чай с сахаром и с лимоном	200/5	0,24	0	15,16	60,48	0	2,1	16,58	1,1	2,64	0,9
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>505</b>	<b>19,55</b>	<b>15,09</b>	<b>84,73</b>	<b>579,53</b>	<b>0,37</b>	<b>5,99</b>	<b>52,415</b>	<b>97,89</b>	<b>51,425</b>	<b>6,705</b>

деля: вторая

День: 4 - четверг

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe	
297	Фрикадельки из кур	90	10,76	10,62	14,73	203,81	0	0	0,891	0	0,198	0	0
362	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,83	145,06	0,15	25,485	41,64	93,99	32,295	1,185	0
377	Соус красный основной	30	0,34	0,58	1,79	13,83	0,009	1,32	3,381	3,306	1,62	0,102	0
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,02	58,76	0	0,1	14,58	0	2,04	0,86	0
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>530</b>	<b>19,09</b>	<b>17,86</b>	<b>84,21</b>	<b>580,46</b>	<b>0,159</b>	<b>26,905</b>	<b>60,492</b>	<b>97,296</b>	<b>36,153</b>	<b>2,147</b>	<b>0</b>

Неделя: вторая

День: 5 - пятница

**ЗАВТРАК**

№ рецептур	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	Ca	P	Mg	Fe	
175	Каша "Дружба" с сахаром и сливочным маслом	200/12/14	11,35	14,8	36,28	292,12	0,16	1,3	138,08	0	0,64	0,98	0
494	Чай с сахаром и с лимоном	210/5	0,25	0	15,91	63,5	0	2,2	17,4	1,15	2,77	0,94	0
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	159	0	0	0	0	0	0	0
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>501</b>	<b>16,1</b>	<b>16,54</b>	<b>83,03</b>	<b>514,62</b>	<b>0,16</b>	<b>3,5</b>	<b>155,48</b>	<b>1,15</b>	<b>3,41</b>	<b>1,92</b>	<b>0</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ:</b>	<b>514,2</b>	<b>18,778</b>	<b>17,254</b>	<b>83,274</b>	<b>575,218</b>	<b>0,2568</b>	<b>8,4894</b>	<b>70,219</b>	<b>103,1786</b>	<b>41,0316</b>	<b>3,2052</b>	<b>0</b>

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва 2017 г.

\* Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста

\* Сборник рецептур на продукцию общественного питания. В 2 т. Т.1./М.П.Могильный 2016 г.

\* Сборник рецептур на продукцию общественных нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

\* Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ) 50763-95

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.