

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоберезовская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Новоберезовская МБОУ *Новоберезовская*
СВМ " *Шартева Ю.К.*



**Циклическое десятидневное меню
на 2024-2025 учебный год
для обучающихся
(1 - 4 классы)**

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора в г.
Новоалтайске

_____ А. Ю. Исенов

« _____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Новоберезовская СОШ»

_____ Марченко Ю.Н.

« 13 » _____ 2024 г.



Десятидневное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

МКОУ « Новоберезовская СОШ»

Сезон: осенне-зимний

- 1.Разработаны: Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека(Брагина И.В. Шевкун И.Г., Яновская Г.В.);ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»(Никитюк Д.Б., Батулин А.К., Пырьева Е.А.,Гмошинская М.В.,Димитриева С.А.,Тоболева М.А.);ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (Новикова И.И., Ерофеев Ю.В., Романенко С.П.);Управление Роспотребнадзора по Брянской области(Самойленко Т.Н.) Управление Роспотребнадзора по Ставропольскому краю(Сорокина И.И.) ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Тульской области(Денисова О.И.): ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве в Юго-Восточном округе г. Москвы» (Молдованова В.В.).
- 2.Утверждены Руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой «18» мая 2020 г.
- 3.Введены впервые
 - 1.Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школ/ Под ред.В.Т.Лапшиной.- М.:Хлебпродинформ,2004,с.90,с.91.
 - 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М,Госторгиздат,1955 г.
 - 3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Асост.:А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко,М.И.Пересичный-к.:А.С.К.,2005-656 с
- 4.Химический состав российских продуктов :Справочник /Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М.Скурихина и РАМН, Проф., В.А.Тутельяна .-М.:

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	2 Завтрак					
	Каша вязкая молочная из риса_с маслом и сахаром	220	2,70	5,41	18,49	128,90
№175	Чай-заварка с сахаром Хлеб					
№375	пшеничный Второй завтрак	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Нарезка из белокачанной капусты	30	3,8	0,2	15,1	70,4
	Макароны отварные					
№45	Котлета	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№309	Напиток из ягод	150	13,15	14,02	86,8	504,7
№6969	хлеб	90	0,5	5,65	11,71	140
№375		200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н		30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		970	25,2	28,61	152,67	969,04

Наименование блюд

Вторник

Рецептурный №	Завтрак	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Каша вязкая					
№175	молочная из пшена с маслом сахаром	220	2,70	5,41	18,49	128,90
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
	обед					
№23	Нарезка из свежих помидор	50	1	0,4	2,3	21
№109	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,721
№7060	Куриная голень жареная	100	26,2	13,8	0,2	229,8
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		980	40,54	24,82	71,14	650,421

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70
	Обед					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	380
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		980	16,51	14,26	92,32	895,34

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
	Обед					
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	50	1	0,4	2,3	21
№ 291	Плов из птицы	250	35,25	23,6	49,57	523,00
№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		970	54,19	37,84	154,53	1146,05

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№120	Суп молочный с макаронными изделиями	100	2,00	1,48	12,13	66,82
№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
	Обед					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№114	Суп-лапша с курицей	250	4,54	12,76	23,40	232,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		870	16,29	17,69	103,44	636,11

Понедельник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
	Обед					
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	50	1	0,4	2,3	21
№302	Гречка отварная	180	0,68	115,4	1,11	381,38
№7060	Куриная голень жареная	100	26,2	13,8	0,2	229,8
№389	Сок яблочный	200	1	0	19	70
№н	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,2	15,1	70,4
Итого:		970	39,09	140,52	83,39	1096,83

Вторник

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша вязкая молочная из риса_с маслом и сахаром	220	2,70	5,41	18,49	128,90
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№389	Сок абрикосовый	200	1	0	19	70
	Обед					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№109	Картофельное пюре	150	2,64	4,73	19,89	127,721
№6969	Тефтели п/ф	90	0,5	5,65	11,71	140
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		940	11,69	19,08	89,63	590,561

Среда

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев"геркулес" с маслом	210	9,04	13,44	40,16	318
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
	Обед					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№82	Борщ с капустой и картофелем	250	0,75	0,05	5,3	380
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		980	18,64	17,02	81,13	893,44

Четверг

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	2,00	1,48	12,13	66,82
№233	Кисель	200	0	0	13,5	46,5
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
	Обед					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№114	Суп-лапша с курицей	250	4,54	12,76	23,40	232,80
№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	13,3	73,25
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		840	11,49	17,49	82,84	542,21

Пятница

Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
№175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	2,70	5,41	18,49	128,90
№375	Чай-заварка с сахаром	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
	Обед					
№ 71	Огурцы свежие в нарезке	50	1	0,4	2,3	21
№ 291	Плов из птицы	250	35,25	23,6	49,57	523,00
№233	Кисель	200	0	0	13,5	46,5
№н	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,2	15,1	70,4
Итого:		980	46,75	29,85	114,09	861,3