

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора в г.
Новоалтайске

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МКОУ «Новоберезовская СОШ»



_____ А. Ю. Исенов

_____ Марченко Ю.Н.

« _____ » _____ 2024 г.

« 03 » _____ 2024 г.

Десятидневное меню завтраков для обучающихся 5-11-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., Дмитриева 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
	2 Завтрак	3	4	5	6	7
	Каша вязкая молочная из риса_с					
№175	маслом и сахаром	250	2,70	5,41	18,49	128,90
№375	Чай-заварка с сахаром Хлеб					
	пшеничный	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н		30	3,8	0,2	15,1	70,4
	Второй завтрак					
№45	Нарезка из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
№309	Макароны отварные	180	13,15	14,02	86,8	504,7
№6969	Котлета	100	0,5	5,65	11,71	140
№375	Напиток из ягод	200	0,2	0,04	0,03	1,1
№н	хлеб	30	3,8	0,2	15,1	70,4
того:		970	25,2	28,61	152,67	969,04

Вторник

рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7
	Каша вязкая					
№175	молочная из пшена	250	2,70	5,41	18,49	128,90
	с маслом маслом сахаром					
№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
№23	нарезка из свежих помидор	60	1	0,4	2,3	21
№109	Картофельное пюре	180	2,64	4,73	19,89	127,721
№7060	Куриная голень жареная	120	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
того:		980	40,54	24,82	71,14	650,421

Среда

цептурный №	Наименование блюд	Выход блюд (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	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
ого:		980	16,51	14,26	92,32	895,34

Четверг

цептурный	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	250	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
ого:		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	250	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	250	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	120	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	250	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	180	2,64	4,73	19,89	127,721
№6969	Тефтели п/ф	120	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	250	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