



Утверждаю

Директор МКОУ «Чернавская ООШ»

Г.Н.Трубина

*Г.Н. Трубина* 2024 год.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

Для организации питания обучающихся в МКОУ «Чернавская основная общеобразовательная школа»

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Сезон: весна –лето

Время приема пищи : с 10<sup>00</sup>-до 10<sup>20</sup>

Время нахождения в школе : с 8<sup>00</sup> до 13<sup>00</sup>

-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией В.А.Тутельяна-М деЛи плюс г.Уфа

1 день-первая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
132	<b>ГУЛЯШ</b> говядина I кат.-107,3 лук-9,9 масло растит.-3,3 мука-3,0 томат памта-3,3 соль-0,4	100	13,8	14,3	3,1	197	0,03	0,28			11,27		18,58	2,09
146	<b>Картофельное пюре</b> картофель-с 1.09-31.10-228,1 или с 1.11-31.12-244,4 или с 01.01-29.02-263,2 или с 01.03-285,1 соль-0,7 молоко-30,0 масло сливочное-7,1	200	4,1	6,3	26,7	187	0,16	13,84			47,47		37,87	1,38
349	<b>Компот из сухофруктов:</b> Смесь сух.фруктов-20гр Сахар-20гр Лимонная кислота-0,2	200	1,0	-	24,8	98,9	0,07	0,8	0,7	-	32,0	30,0	21,0	0,64
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	0,5	24,15	117	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	28,8	0,8
338	<b>Св. фрукты</b>	100	0,72	-	23,4	81,0	0,07	12,6	0,18	0,9	28,8	23,4	16,2	3,96

2 день-первая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
219	<b>Сырники из творога с повидлом</b> Творог-183,6 Мука пшенич-25,2 Яйцо-18/100 Масло слив-6,4гр Соль -2,2 Ванилин Масло растит-10 повидло-20гр	200/20	35,28	27,87	32,84	524,24	-	0,67	-	-	346,88		48,34	1,27
379	<b>Кофейный напиток</b> Кофейный напиток-5гр Молоко-100гр Сахар-18гр Вода-120гр	200	3,17	2,68	15,9	100,6		1,3			125,78		14	0,13
	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	3,0	0,3	22,0	94,0	0,06	-	-	0,56	14,8	18,6	28,8	0,8
338	<b>фрукт</b>	100	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3

3 день первая неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
40	<b>Салат «Витаминный»</b> Капуста белокочанная-85,7 Морковьдо 01.01-18,8 Морковь с 01.01-20,0 Яблоки-15,4 Сахар-3	100	1,5	4,5	10,8	93	0,01	3,8			34,74		18,33	0,91

	Соль иодированная-0,3 Масло растительное-3,0													
436	<b>Жаркое по домашнему</b> говядина-128,8 или мясо птицы.-120гр Картофель-87гр Лук-10гр Морковь-10 Масло сливочное-3гр Соль-0,8гр Лавровый лист	<b>180</b>	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223	17,4	1,64
382	<b>Какао</b> Какао порошок-2 гр Молоко-100гр Вода-110гр Сахар-20гр	<b>200</b>	4,08	3,54	17,58	118,6	-	--	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,3	0,2	9,25	44,2	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,08

#### 4 день первая неделя

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
3	<b>Бутерброд с сыром</b> Хлеб пшеничный -20гр Сыр-10,9гр Масло сливочное-5гр	<b>35</b>	5,0	7,1	14,5	<b>146</b>	0,05	0,07			107,5		15,4	0,68
168	<b>Каша молочная пшеничная вязкая</b> Пшено-49,5 гр Молоко пастеризованное-160 Масло сливочное-5,3 Сахар-5,3 Соль-0,3	<b>200</b>	10,38	10,54	45,79	321,47	0,27	2,08	60,54	0,2	207,09	260,93	63,5	1,53
197	<b>Чай с сахаром</b> Чай-1гр Сахар-15гр	<b>200</b>	0,26	-	10,23	39,21	-	2,8	-	-	7,8	-	5,2	0,9
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,08
338	<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	0,6	-	19,5	65,7	0,06	10,5	0,15	0,76	24,0	19,5	13,5	3,3

#### 5 день -первая неделя

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
374	<b>Рыба тушеная в томате с овощами</b> Минтай-123 Лук-9,5 Морковь-29,3 Томат-4 Масло растит.-5 Кислота лимон.-0,15 Сахар-2 Соль-0,5 Вода-18,7 Лавровый лист	<b>100</b>	8,9	4,4	4,7	<b>94</b>	0,01	1,3			8,09		9,68	0,29
520	<b>Картофельное пюре</b> Картофель-285,1 Соль-0,7 Молоко-30 Масло сливочное-7,1	<b>200</b>	4,1	6,3	26,7	<b>187</b>	0,16	13,84			47,47		37,87	1,38

411	<b>Кисель из концентрата</b> Кисель(концентрат-24г Сахар-10г Лимонная кислота-0,27г Вода-190г	200	0,1	0	30,79	121,0 2	0	0	0	0	0,3	0	0	0,03
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,03	-	-	0,4	5,8	40,0	6,6	0,4

### 1 день -вторая неделя

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
16/19	<b>Салат из св. помидоров или огурцов</b> Помидоры-43,1 Или огурцы-60,7 Лук репчатый-14,3 Или зеленый-15 Заправка: Масло растит-3 Кислота лимон-0,2 Вода кипяч-8,9 Сахар-0,6 Соль-0,3	60	0,6/ 0,5	3,0/ 2,7	2,9/ 1,8	43/ 35	0,03	10,14			9,52		8,87	0,43
132	<b>Кура отварная</b> Цыплята потрашенная-118 Бройлеры потраш-162,9 Лук-4,6 Соль-1	90	22,5	18,9	0,3	295	0,05	0,86	-	-	18,4 7		18,8 8	1,78
202	<b>Макароньы отварные</b> Макароньы 52,5г Масло слив-5,25г Соль-0,5г	150	4,8	4,41	34,8	209,9	0,13	-	-	-	16,2	130,5	24,0	1,4
342	<b>Компот из свежих плодов</b> Свежие плоды-30,8гр Сахар-20гр	200	0,12	-	25,0	89,7	-	13,5	-	-	6,0	4,0	4,0	0,4
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-		11,6	73,6	13,2	0,08

### 2 день- вторая неделя

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
132	<b>Рассольник ленинградский</b> Картофель-125 Крупа перловая-5 Морковь-13,3 Лук-6 Масло слив.или раст.-4 Огурцы-18,8 Соль-0,2 Вода или бульон-190 Сметана прокипяченная-10 Лавровый лист	250	2,4	5,0	15,7	123	0,08	6,71			23,04		23,18	0,86
738	<b>Пирожок с картошкой печеный</b> <b>Тесто:</b> Мука-28 Сахар-2 Масло слив-3г Дрожжи-0,5г Яйцо-3/40 шт Вода-7,3 Соль-0,3 <b>Начинка:</b> Картофель-37,8 Масло раст.-0,8 Лук-7,7 Соль-0,3	60	4,1	3,8	23,4	148	0,06	0,46			12,7		9,77	0,65

	Мука на подпыл:1,3 Яйцо для смазки-1/40 Масло для смазки-0,2													
386	Кисломолочный продукт Кефир-207 Йогурт-202 Ряженка, снежок-206	200	5,7	6,3	7,8	114	0,29	1,18			243,04		29,4	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-		11,6	7 3 6	13,2	0,08

### 3 день вторая неделя

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
182	Каша молочная овсянная с маслом геркулес-36г Молоко-90,7г Сахар-4,5г масло слив-5г Соль-0,7г	185	6,9	9,1	28,8	231	0,18	0,47	0,1	0,2	128,65	73,5	51,73	1,47
287	булочка творожная мука пшеничная-41,0 мука для подсыпки-2,2 сахар-5,9 масло сливочное-1,4 яйцо кур-1/6шт молоко-12,0 творог-18,6 дрожжи сухие -0,44 или дрожжи прессован-1,1 соль-йодированная-0,4 яйцо для смазки-1/28шт	70	8,9	3,0	30,5	189	0,05	0,04			45,52		10,51	0,63
382	Какао с молоком какао порошок-2гр молоко100г сахар-18г вода-110г	200	5,6	5,35	24,99	168,45	-	-	-	0,9	222,0	120,0	18,0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,0	0,3	22,0	94,0	0,08	-	-	0,56	11,6	73,6	13,2	0,8

### 4 день вторая неделя

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
234	Котлеты или биточки рыбные с белым соусом Рыба (минтай)-49,5г Хлеб пшеничный-13,5г Молоко-19,5г Сухари-7,5г Масло растит-7,5г	80	9,79	3,69	11,96	175,48	-	0,5	-	-	55,11	-	31,13	1,11
326	Соус молочный Молоко-15г Масло сливочное-1,65г Мука пшеничная-1,65г Вода-15г Сахар-0,3 Соль-0,5	30	0,62	1,57	2,13	25,14	-	0,1	-	-	19,75	-	2,82	0,06
679	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая-60,6 Масло сливочное-5г Соль-1,5	150	7,68	5,84	34,67	221,68	0,26	0	25,06	0,53	13,39	182,18	121,22	4,07
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-		11,6	73,6	13,2	0,08

378	<b>Чай с молоком</b> Чай-1г Сахар-15 Молоко-51 Вода-100	200	1,52	1,35	15,9	81	-	1,33	-	-	126,6	-	15,4	0,41
-----	---	-----	------	------	------	----	---	------	---	---	-------	---	------	------

**5 день -вторая неделя**

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход в гр	Пищевые вещества			Энергитическая ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	p	Mg	Fe
21	<b>Салат Школьный</b> Свекла до 1.01-46,1 или с 01.01-49,0 лук репчатый-3,0 горошек зелен консер-15,0 Масло растительное-,5,0 соль-0,3	60	1,0	4,4	4,5	65	0,02	2,75			20,04		12,51	0,67
443	<b>Плов из птицы</b> Мясо птицы 124,7г Рис-46,7г Лук-12,7г Морковь-14,2г Томатная паста-2,7г Масло растит.14,7г Соль-1г	200	18,2	23,2	32,2	417	0,06	0,61			20,0		37,55	1,67
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-		11,6	-	13,2	0,08
389	<b>Сок т/пак</b>	200	0,8	-	20,6	84,0	0,01	6,4	0,01	-	24,0	3,3	12,0	3,0