

Директор «БОУ СОШ №2 с.п.п. Кантышево»

Утверждаю:  
Дзаурова Р.О.  
11.01.2021

Меню горячих завтраков  
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2021-2022 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
774	Каша молочная*	200	7,2	10,7	43,9	300,6
376	Чай с малиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>14</b>	<b>15,5</b>	<b>72,2</b>	<b>484,1</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
774	Каша молочная*	200	7,2	10,7	43,9	300,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>17,8</b>	<b>23,05</b>	<b>59</b>	<b>522,5</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>20</b>	<b>36,1</b>	<b>387,7</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
774	Каша молочная*	210	8,8	12,8	40,1	310,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,2</b>	<b>17,8</b>	<b>71,1</b>	<b>506,1</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7



12	рыба (филе)	-	-	-	-	82,8	-	-	-	-	-	-	-	6,9
13	молоко и молочные продукты	100	20,8	57,7	23	-	100	104	57,7	106	-	-	-	47,4
14	творог	-	-	-	56	-	-	-	-	-	-	139,5	-	16,3
15	сыр	15	-	-	-	5,5	15	-	-	10	-	-	-	3,8
16	сметана	-	50	-	4	47	-	-	-	-	-	5,2	10	9,7
17	масло сливочное	10	8,4	11,5	7,5	12	10	10	11,5	10	10,4	5,2	8,1	9,6
18	масло растительное	-	-	-	-	13,1	-	-	-	-	-	-	4,9	1,5
19	яйцо	-	-	92,3	6	-	-	-	92,3	-	-	4	-	16,2
20	сахар	3	13	7	38	1,5	3	3	7	3	7	31,7	-	9,8
21	мед	10	-	-	-	10	10	10	-	10	-	-	10	5
22	чай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	соль пищевая поваренная йодированная	1	0,6	0,5	0,4	1,4	1	1	0,5	1	0,7	0,4	1,3	0,8
24	специи	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	-	0
25	иные продукты	245	200	200	200	545,3	240	232	200	234	582,4	246	498,3	301,9

**Меню горячих обедов  
для обучающихся 1-х–4-х классов на 2021 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
227	Рыба припущенная	80	30	14,5	2,17	259,17
312	Картофельное пюре	135	2,8	5,5	17,8	131,2
280	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>38,4</b>	<b>26</b>	<b>68,17</b>	<b>659,87</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
271	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
202	Макароны отварные	135	4,8	5	29,5	181,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,9	0,1	3,9	24,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>23,9</b>	<b>19,3</b>	<b>71,9</b>	<b>556,9</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
291	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
280	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4

Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,3	0,2	6,7	34,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>33,5</b>	<b>9,1</b>	<b>79,3</b>	<b>533,2</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
774	Гуляш из говядины	80	13,6	13,6	3,1	189
302	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,4	6,2	32,3	215
280	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,9	0,1	3,9	24,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>525</b>	<b>26,7</b>	<b>20,5</b>	<b>78,9</b>	<b>606,9</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
178	Курица (филе) тушеная с морковью	100	14,1	6,2	4,4	130,2
202	Макароны отварные	135	4,8	5	29,5	181,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Пром.	Овощи порционные в нарезке**	60	1,1	5,3	4,6	71,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>23,5</b>	<b>17,1</b>	<b>64,7</b>	<b>507,7</b>
	Средние показатели за Обед	529	29,2	18,4	72,6	572,92

#### Примечание:

-\*\*Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная.

Энергетическая и биологическая ценность завтраков для обучающихся 1-х–4-х классов

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	676,7 ккал	28,80	2350
Витамин С	21,06 мг	35,1	60,0
Витамин В1	0,34 мг	28,3	1,2
Витамин В2	0,3 мг	21,43	1,4
Витамин А	361,27 рет. экв.	51,61	700,0
Кальций	134,5 мг	12,22	1100,0
Фосфор	416,6 мг	37,87	1100,0
Магний	146,6 мг	58,64	250,0
Железо	6,53 мг	54,4	12,0
Калий	1192,0 мг	108,4	1100,0
Йод	0,08 мг	80,0	0,1
Селен	0,015 мг	50,0	0,03

#### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В..Издательство "ДеЛи плюс". Москва. 2011/17.
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В.. Издательство "ДеЛи плюс". Москва. 2016.

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла  
(в пересчете на одного ребенка), Нетто, г

№	Продукт	1 неделя						2 неделя						С/суточное значение
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2	хлеб пшеничный	-	-	22,6	-	17,6	-	-	-	-	22,6	-	-	5,2
3	мука пшеничная	1,6	4,4	2,5	1,6	2,8	1	-	4,4	2,7	2	-	-	1,9
4	крупы, бобовые	4	48,6	-	16	-	59,8	64	64,6	62,1	-	45,3	4	30,7
5	макаронные изделия	-	-	45,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,8
6	картофель	60	16	80	155,6	113,4	16	80	50	16	126	80	163,8	79,7
7	овощи	264,8	126,5	99	46,7	133,6	140,9	107	72,1	165,4	133,6	110,1	108,3	125,7
8	фрукты свежие	-	20	20	20	-	20	-	20	-	-	30	20	12,5
9	сухофрукты, орехи	20	-	-	-	25	-	20	-	25	20	-	-	9,2
10	мясо жилованное	106,7	-	87,3	-	-	64,6	22,8	-	-	64,5	22,8	101	39,1
11	птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная I кат)	-	-	-	56,8	56	-	54	-	59,5	-	106,7	-	27,8
12	рыба (филе)	-	82,8	-	-	-	-	-	82,8	-	-	-	-	13,8
13	молоко и молочные продукты	-	-	17,3	-	34,5	-	-	-	-	41,3	-	-	7,8
14	сыр	-	5,5	-	-	-	-	-	5,5	-	-	-	-	0,9
15	сметана	10	57	-	-	25	30	-	47	19,1	10	-	10	17,3
16	масло сливочное	10	10,8	12,9	-	6,9	6,9	-	10,8	7,9	12,1	-	6,5	7,1
17	масло растительное	4,5	17,1	-	10,6	6,1	4	8	17,1	6,7	4	6,7	4	7,4
18	яйцо	-	-	1,6	-	-	-	1,6	-	-	-	1,6	-	0,4
19	сахар	11	10,5	8,3	-	7	12	7	1,5	9	7	7	10	7,5
20	мед	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	-	1,7
21	крахмал	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	1
22	соль пищевая поваренная йодированная	1,1	1,7	1,1	1,1	1	0,9	1,5	1,7	1,5	1	1,3	1,1	1,3
23	специи	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0
24	иные продукты	352	674,5	670,4	433	375	526	344	644,3	482	362	491,4	340	474,6