

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Азалия»



И.А. Левадия

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СОШ №2
с. Кочубеевское



Е. И. Неганова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

приготавливаемых блюд

Завтрак – дотационные средства

Возрастная категория: с 12 до 17 лет

Сезон: Осенне-зимний

2024 - 2025 год

Примерное 10 - дневное меню приготавливаемых блюд (Завтраки)

Возрастная категория: 7-11 лет (Дотационные средства)(село)

Согласно Приложения №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая (рисовая) с овощами	150	2	0,6	21,7	120	301-04
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			4,6	9,2	51	327	
Итого за день			4,60	9,20	51,00	327,00	
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,4	8,2	32,8	200	291/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			8,3	18,4	64,8	438	
Итого за день			8,3	18,4	64,8	438	
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,4	0,6	28,5	141,9	202,203/05
	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,8	166	75/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			10,4	6	68,2	470,9	
Итого за день			10,4	6	68,2	470,9	
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Рагу из птицы (курица)	90/150	16,8	19,1	24,1	337,5	289/05
	Овощи натуральные соленные (огурец)	30	0,3	0	2,1	4,8	071/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	389/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			19,60	19,50	55,40	474,30	
Итого за день			19,60	19,50	55,40	474,30	
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Картофельное пюре	150	2,4	6,9	13,1	163,4	128/05
	Капуста тушеная	30	0,6	0,8	4	25,8	139/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:			6,80	9,70	49,00	352,20	
Итого за день			6,80	9,70	49,00	352,20	
Неделя 2 День 6							
Завтрак							
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,6	2,4	38,7	246	171/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	2,6	3,1	39	331/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14/05
Итого за завтрак:			6,90	13,60	71,10	492,00	
Итого за день			6,90	13,60	71,10	492,00	
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	3	7	30	180	174/05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Булочка "Домашняя" 1 шт.	50	4	2,6	27,1	148	424/05
Итого за завтрак:			8,40	11,20	74,80	419,00	
Итого за день			8,40	11,20	74,80	419,00	

Неделя 2 День 8							
Завтрак	Икра свекольная	30	1,2	3,4	7,7	66	75/05
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,45	4,8	28,55	179,4	202,203/05
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
Итого за завтрак:							
		10,55	18,40	68,25	483,40		
Итого за день		10,55	18,40	68,25	483,40		

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Плов из птицы (курица)	240 (90/150)	26,8	34,2	43,4	598,7	291/05
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:							
		29,30	34,60	72,60	730,70		
Итого за день		29,30	34,60	72,60	730,70		

Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200/10	4,4	8,2	32,8	200	173/05
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14 05
	Чай с лимоном	200/15/7	1,4	1,6	17,7	91	377/05
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	5/91
Итого за завтрак:							
		8,30	18,40	64,80	438,00		
Итого за день		8,30	18,40	64,80	438,00		
Всего за период:		113,15	159,00	639,95	4625,50		
Среднее значение							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, 2005г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания
И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
Москва, 2004г.

Инженер-технолог:

Съедин С. В.