«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ В.А.Лысенко

« 01 » марта 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ Пролетарская СОШ №5

_____ Н.В.Липодаева

« 01 » марта 2024г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников Пролетарского района **(завтрак)**

2024 уч.г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Хлопья из круп сладкие с молоком	200	10,49	9,48	20,00	154,00	188	33,08
	Плюшка "Новочеркасская"	100	7,60	8,80	39,70	334,00		26,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,63	66,60	386	15,00
Итого за завтрак		**662**	**18,88**	**18,92**	**85,31**	**598,50**		**76,68**
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	12,30	42,06	368,70	54-12м	59,34
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		**559**	**19,40**	**19,56**	**83,80**	**589,12**		**76,68**
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	7,10	37,60	274,90	54-24 к	23,00
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	130/20	12,16	12,98	31,74	340,54	362	51,08
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
Итого за завтрак		**562**	**20,65**	**20,12**	**80,32**	**659,34**		**76,68**
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,63	13,99	6,59	213,11	437	54,78
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,47
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	11,30	7,32	45	6,43
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		**520**	**19,49**	**19,12**	**83,09**	**557,56**		**76,68**
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	11,10	9,81	9,10	185,00	455	44,15
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	19,60
	Салат из свеклы	50	0,66	2,26	13,80	57,00	34	7,45
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Хлеб пшеничный	48	3,65	0,38	27,84	125,40		2,88
Итого за завтрак		**550**	**19,40**	**19,29**	**83,93**	**562,70**		**76,68**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	13,97	13,24	277,00	340	44,07
	Икра кабачковая	50	1,00	8,00	11,20	73,50	57	9,71
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,63	66,60	386	15,00
Итого за завтрак		**609**	**17,62**	**22,94**	**77,47**	**581,60**		**76,68**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	45,13
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	13,92
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Винегрет овощной	50	0,59	6,89	3,34	55,92	71	9,44
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		**560**	**18,88**	**18,62**	**75,44**	**601,98**		**76,68**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	13,26	9,88	24,00	238,00	302	24,25
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,37	8,35	36,35	335,00	489	36,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	2,60
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	68,00		13,00
Итого за завтрак		**552**	**18,82**	**18,27**	**83,33**	**684,90**		**76,68**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	60/50	10,85	11,72	15,28	213,60	374	46,65
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	151,40	520	19,60
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	13,47	46,80	54-28	5,33
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	2,60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		**552**	**18,48**	**18,95**	**80,58**	**560,20**		**76,68**
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	9,56	13,69	6,48	289,33	462	44,23
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,58	5,08	38,74	246,00	508	17,93
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,39	0,07	1,33	7,47		6,62
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,40
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,50
Итого за завтрак		**599**	**19,87**	**19,21**	**84,95**	**707,30**		**76,68**

Средние показатели за завтрак:	191,49	195,00	818,22	6103,20
Среднее значение за 10 дней:	19,15	19,50	81,82	610,32
соотношение	1	1	4	

Список используемой литературы:

Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях Новосибирск 2021.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного