

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 2"



Т.С Непряхина

Утверждаю:

Директор

ООО " Комбинат общественного питания"



 О.Ю Козырева

"01" сентября ___ 2022г

**Примерный 10-ти дневный
план-меню для детей 1-4 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 7-11 лет**

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Комбинат общественного питания"



Козырева О.Ю.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Меню приготавливаемых блюд

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за завтрак		550	18,76	26	79,36	642,6
Итого за день		550	18,76	26	79,36	642,6	

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Печень по-строгановски*	90	1,82	6	3,24	164,9	1 076
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
Итого за завтрак		560	12,54	12	79,45	596,7	
Итого за день		560	12,54	12	79,45	596,7	

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Кукуруза консервированная*	60	1,23	4	7,45	69,5	812
	Плов со свининой *	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
Итого за завтрак		500	27,36	38	96,23	849,6	
Итого за день		500	27,36	38	96,23	849,6	

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Котлеты или биточки рыбные (паровые) с соусом сметанным	100	15,35	10	11,81	197,9	1 313
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за завтрак		550	22,97	16	78,55	581,8
Итого за день		550	22,97	16	78,55	581,8	

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Бедро куриное запеченое	90	21,52	24	0,42	232	3,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	30	1,98		10,02	63	1 147
Итого за завтрак		560	30,4	29	80,67	652,3	
Итого за день		560	30,4	29	80,67	652,3	

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом и луком*	100	1,45	7	8,3	63,4	1 034
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за завтрак		550	11,01	13	78,18	461,2
Итого за день		550	11,01	13	78,18	461,2	

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Гуляш из мяса свинины	90	14,79	8	3,49	149,8	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной	20	1,12		9,88	42	1 148
	Итого за завтрак	550	25,02	13	80,66	549,1	
Итого за день	550	25,02	13	80,66	549,1		

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрукт	130	0,52	1	12,74	61,1	976,03
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	23,32	24	0,23	240,9	1 296
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,53		9,98	49,3	1 186
	Итого за завтрак		610	30,66	30	86,48	670,2
Итого за день		610	30,66	30	86,48	670,2	

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,56	8,4	836
	Рыба, тушенная с овощами	90	9,54	5	4,34	97,3	1 070,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		22,5	96,2	928
	Хлеб пшеничный	30	2,37		14,49	70,5	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за завтрак	550	20,09	10	85,53	526,4	
Итого за день	550	20,09	10	85,53	526,4		

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидоры порционно	60	0,65		2,26	14,3	835
	Котлеты Домашние с соусом томатным	100	9	21	3	237	1 010
	Пюре картофельное	100	2,72	4	16,64	125	995
	Капуста тушеная*	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58		9,66	47	897
	Хлеб ржаной.	20	1,32		6,68	42	1 147
	Итого за завтрак	550	16,47	27	62,95	587,8	
Итого за день	550	16,47	27	62,95	587,8		
Итого за период	5 530	215,28	214	808,06	6117,7		
Среднее значение за период	553	21,5	21,4	80,8	611,8		

Составил Елисева Ирина

Утвердил _____