

«Согласовано»
 Главный государственный
 Санитарный врач г. Снежное
 _____ Е. В. Черкасов

«Согласовано»
 Начальник отдела образования
 администрации г. Снежное
 _____ Д. В. Васильев

«Согласовано»
 Директор «МБОУ СШ № 5 г. Снежное»
 _____ Э. Д. Колисниченко

Примерное десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года
 в МБОУ «СШ № 5 Г. СНЕЖНОЕ»

Номер рецептуры *	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюд						Энергетическая ценность ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня (%)
		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	белки		жиры		углеводы		От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	
				От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше	От 6 до 10 лет	От 10 лет и старше			
A	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
180	Вареники ленивые (с творогом) отварные со сметаной	115	115	15,4	15,4	10,9	10,9	15,1	15,1	223	223	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92	92	X
	Вафли	30	30	1,2	1,2	9,3	9,3	20,16	20,16	163,26	163,26	X
Итого	X	X	X	19,4	19,4	20,2	20,2	56,46	56,46	478,26	478,26	X
ВТОРНИК												
Завтрак												
105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151	151	X
285	Курица жареная с маслом сливочным	75,8	75,8	16,35	16,35	17,4	17,4	0,4	0,4	150	150	X
	Печенье сахарное	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
	Хлеб в/с	35	35	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60,0	60,0	X
Итого	X			24,76	24,76	29,32	29,32	82,19	82,19	612,85	612,85	X

СРЕДА												
Завтрак												
164	Макароны отварные с маслом сливочным	150\5	150\5	6,5	6,5	4,7	4,7	33,8	33,8	205,0	205,0	X
278	Курица отварная с маслом сливочным	100\10	100\10	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
36	Салат из капусты белокочанной	50	50	0,8	0,8	2,55	2,55	4,55	4,55	44,5	44,5	X
	Хлеб в/с	40	40	2,9	2,9	0,26	0,26	19,44	19,44	93,2	93,2	X
349	Чай с сахаром и лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X			31,4	31,4	23,91	23,91	72,19	72,19	641,7	641,7	X
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151,0	151,0	X
207	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100\7	100\7	16,13	16,13	17,9	17,9	10,9	10,9	268,0	268,0	X
	вафли	30	30	1,2	1,2	9,3	9,3	20,16	20,16	163,26	163,26	X
	Хлеб в/с	42	42	1,14	1,14	0,12	0,12	7,29	7,29	34,95	34,95	X
349	Чай с сахаром и лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого				22,07	22,07	33,22	33,22	72,35	72,35	680,21	680,21	X
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
146	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	200\10\10	200\10\10	8,6	8,6	14,2	14,2	38,2	38,2	318,0	318,0	X
182	Оладьи из творога с повидлом	100\30	100\30	11,8	11,8	13,3	13,3	36,2	36,2	314,0	314,0	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	210	210	1,3	1,3	0	0	0	0	8,3	8,3	X
329	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	31,5	31,5	129,0	129,0	X
Итого	X	X	X	22,3	22,3	27,5	27,5	105,9	105,9	769,3	769,3	X
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ												
ПОНЕДЕЛЬНИК												
Завтрак												
290	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	150\5	150\5	8,8	8,8	6,6	6,6	45,1	45,1	278,0	278,0	X
219	Сосиска отварная с маслом сливочным	100\10	100\10	11,4	11,4	25,4	25,4	0	0	274,0	274,0	X
	Хлеб в/с	72	72	5,28	5,28	0,48	0,48	35,04	35,04	168	168	X
349	Чай с сахаром и лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
	X	X	X	25,68	25,68	32,48	32,48	93,34	93,34	783,0	783,0	X

ВТОРНИК												
Завтрак												
146	Каша вязкая молочная рисовая с маслом и сахаром	200\10\10	200\10\10	5,9	5,9	11,7	11,7	43,6	43,6	304,0	304,0	X
	Хлеб в/с	56	56	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Булочка сдобная	100	100	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	X
	Фрукты свежие (яблоки, апельсины)	200	200	1,3	1,3	0	0	0	0	83	83	X
	Сок фруктовый	200	200	1,0	1,0	0	0	21,2	21,2	92,0	92,0	X
Итого	X	X	X	16,83	16,83	12,26	12,26	85,6	85,6	579,23	579,23	X
СРЕДА												
Завтрак												
105	Пюре картофельное	155	155	3,4	3,4	5,9	5,9	20,8	20,8	151,0	151,0	X
285	Курица жареная с маслом сливочным	75\8	75\8	16,35	16,35	17,4	17,4	0,4	0,4	150	150	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
	Печенье сладкое	50	50	3,77	3,77	5,9	5,9	38,7	38,7	216,9	216,9	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60	60	X
	X	X	X	25,9	25,9	29,44	29,44	89,48	89,48	647,8	647,8	X
ЧЕТВЕРГ												
Завтрак												
308	Картофель тушеный	150	150	3,0	3,0	8,0	8,0	24,9	24,9	184	184	X
195	Рыба (минтай) жареная с маслом	75\5	75\5	14,6	14,6	11,0	11,0	5,1	5,1	171	171	X
	Икра кабачковая	97	97	0,97	0,97	0,97	0,97	13,85	13,85	100	100	X
	Булочка сдобная	100	100	6,35	6,35	0,32	0,32	6,22	6,22	30,33	30,33	X
	Хлеб в/с	35	35	2,28	2,28	0,24	0,24	14,58	14,58	69,9	69,9	X
349	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	15,0	15,0	60	60	X
Итого	X	X	X	27,3	27,3	20,53	20,53	79,65	79,65	615,23	615,23	X
ПЯТНИЦА												
Завтрак												
	Картофель отварной	150\5	150\5	3,1	3,1	4,7	4,7	26,9	26,9	163	163	X
278	Курица отварная с маслом сливочным	100\5	100\5	21	21	16,4	16,4	1,2	1,2	236,0	236,0	X
	Помидор по сезону	50	50	0,2	0,2	0	0	0,5	0,51	2,15	2,15	X
349	Чай с сахаром и лимоном	200\7	200\7	0,2	0,2	0	0	13,2	13,2	63,0	63,0	X
Итого	X	X	X	24,5	24,5	21,1	21,1	41,8	41,81	464,15	464,15	X
	Всего за 10 дней – завтрак	X	X	240,14	240,14	249,96	249,96	778,36	778,36	6271,73	6271,73	X
	Ср.итог за 1 день - завтрак	X	X	24,01	24,01	25,00	25,00	77,84	77,84	627,17	627,17	X

* Примечание:

1. Сборник рецептов блюд для питания школьников, Киев «Техника», 1987, утвержден приказом Министерством торговли Украины от 24.12.1985 № 341

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845741

Владелец Колисниченко Элла Дмитриевна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023