

«Согласовано»

Главный государственный
Санитарный врач
С. В. Селезнев



«Согласовано»

Заведующий отделом образования
Администрации Г.С. Снежное
В. Васильев



Директор
МБОУ «СШ № 5 Г. СНЕЖНОЕ»
Д.Д. Колежниченко

Десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей на 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 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 | 58 | 58 | 4,23 | 4,23 | 5,54 | 5,54 | 28,33 | 28,33 | 179,8 | 179,8 | X |
| Итого | X | X | X | 20,63 | 20,63 | 16,44 | 16,44 | 64,63 | 64,63 | 594,8 | 594,8 | X |
| ВТОРНИК | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 105 | Пюре картофельное | 155 | 155 | 3,4 | 3,4 | 5,9 | 5,9 | 20,8 | 20,8 | 151 | 151 | X |
| 285 | Птица жареная | 110 | 110 | 21,8 | 21,8 | 23,2 | 23,2 | 6,0 | 6,0 | 300,0 | 300,0 | X |
| | Хлеб в/с | 22 | 22 | 1,14 | 1,14 | 0,12 | 0,12 | 7,29 | 7,29 | 34,95 | 34,95 | X |
| 349 | Чай с лимоном | 200/7 | 200/7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 13,2 | 13,2 | 63,0 | 63,0 | X |
| Итого | X | X | X | 26,54 | 26,54 | 29,22 | 29,22 | 47,29 | 47,29 | 548,95 | 548,95 | X |

СРЕДА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| 164 | Макароны отварные с маслом сливочным | 155 | 155 | 6,5 | 6,5 | 4,7 | 4,7 | 33,8 | 33,8 | 205,0 | 205,0 | X |
| 278 | Птица отварная | 110 | 110 | 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 |
| 332 | Кисель из яблок | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 29,3 | 29,3 | 118 | 118 | X |
| Итого | X | X | X | 31,3 | 31,3 | 23,91 | 23,91 | 88,29 | 88,29 | 706,7 | 706,7 | X |

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|---|
| 105 | Пюре картофельное | 155 | 155 | 3,4 | 3,4 | 5,9 | 5,9 | 24,5 | 24,5 | 161,0 | 161,0 | X |
| 207 | Шницель рыбный натуральный | 100\7 | 100\7 | 16,13 | 16,13 | 17,9 | 17,9 | 10,9 | 10,9 | 268,0 | 268,0 | X |
| | вафли | 30 | 30 | 2,43 | 2,43 | 3,18 | 3,18 | 16,28 | 16,28 | 103,33 | 103,33 | 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 лимоном | 200\7 | 200\7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 13,2 | 13,2 | 63,0 | 63,0 | X |
| Итого | X | X | X | 23,3 | 23,3 | 27,1 | 27,1 | 72,17 | 72,17 | 730,28 | 730,28 | X |

ПЯТНИЦА

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------------|-----------|-----------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|---|
| 146 | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200\10\10 | 200\10\10 | 8,6 | 8,6 | 14,2 | 14,2 | 38,2 | 38,2 | 318,0 | 318,0 | X |
| 182 | Сырники из творога со сметаной | 115 | 115 | 17,2 | 17,2 | 14,6 | 14,6 | 36,2 | 36,2 | 314,0 | 314,0 | X |
| | Фрукты свежие (яблоки, апельсины) | 50 | 50 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 4,9 | 4,9 | 21,5 | 21,5 | 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 | 26,6 | 26,6 | 28,8 | 28,8 | 110,8 | 110,8 | 782,5 | 782,5 | 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 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 |
| | Вафли | 50 | 50 | 3,65 | 3,65 | 4,48 | 4,48 | 24,42 | 24,42 | 160 | 160 | X |
| | Фрукты свежие (яблоки, апельсины) | 200 | 200 | 1,3 | 1,3 | 0 | 0 | 17,9 | 17,9 | 83 | 83 | X |
| | Сок фруктовый | 200 | 200 | 1,0 | 1,0 | 0 | 0 | 21,2 | 21,2 | 92,0 | 92,0 | |
| Итого | X | X | X | 16,83 | 16,83 | 16,42 | 16,42 | 121,7 | 121,7 | 808,9 | 808,9 | 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 | Птица жареная | 110 | 110 | 21 | 21 | 16,4 | 16,4 | 1,2 | 1,2 | 236,0 | 236,0 | 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 | 30,55 | 30,55 | 28,44 | 28,44 | 90,28 | 90,28 | 733,8 | 733,8 | 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 жареная с маслом | 100\5 | 100\5 | 19,5 | 19,5 | 11,0 | 11,0 | 5,1 | 5,1 | 171 | 171 | X |
| | Икра кабачковая | 50 | 50 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 13,85 | 13,85 | 100 | 100 | X |
| | Вафли | 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 | |
| 332 | Кисель из яблок | 200 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 29,3 | 29,3 | 118 | 118 | X |
| Итого | X | X | X | 32,2 | 32,2 | 20,53 | 20,53 | 93,95 | 93,95 | 773,23 | 773,23 | 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 | Птица отварная с маслом сливочным | 100\5 | 100\5 | 21 | 21 | 16,4 | 16,4 | 1,2 | 1,2 | 236,0 | 236,0 | 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 лимоном | 200\7 | 200\7 | 0,2 | 0,2 | 0 | 0 | 13,2 | 13,2 | 63,0 | 63,0 | |
| Итого | X | X | X | 26,58 | 26,58 | 21,34 | 21,34 | 55,88 | 55,88 | 731,9 | 731,9 | X |

Всего за 10 дней – завтрак

Ср.итог за 1 день - завтрак

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---|
| X | X | 270,13 | 260,13 | 259,96 | 259,96 | 938,33 | 938,33 | 8271,73 | 8271,73 | X |
| X | X | 27,01 | 26,01 | 26,00 | 26,00 | 93,83 | 93,83 | 827,17 | 827,17 | 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