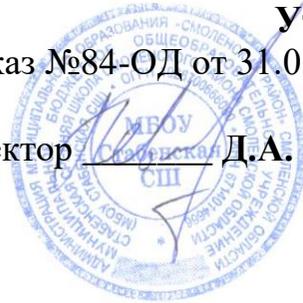


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СТАБЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Утверждаю**  
Приказ №84-ОД от 31.08.2022 года

Директор  **Д.А. Левшин**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ  
(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК)  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ**

Документ подписан простой электронной подписью  
Дата, время подписания: 16.05.2023 12:01:43  
Ф.И.О. должностного лица: Зайцева Алена Валерьевна  
Должность: Заместитель директора  
Уникальный программный ключ: bf69d7d6-71ff-42c2-9dcb-cc4ba80d1831

Примерное 10-дневное меню горячео питания(горячий завтрак) для обучающихся 7-10 лет на 2022-2023 уч.год

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ДЕНЬ № 1</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	160/16/8	9.71	11.96	38.36	305.6	0.14	0.25	0.08	179.37	152.88	33.48	1.05
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	15.60	75.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>514</b>	<b>12.51</b>	<b>12.66</b>	<b>73.74</b>	<b>531.60</b>	<b>0.17</b>	<b>10.25</b>	<b>0.08</b>	<b>195.57</b>	<b>163.88</b>	<b>42.48</b>	<b>3.28</b>
	<b>ДЕНЬ № 2</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К №445 сборник 1981 г (744)	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.66	8.82	57.42	36.00	0.38	0.00	0.04	22.98	276.62	185.00	6.22
Т.К № 260 сборник 2015г	Гуляш	60/60	12.76	33.82	3.46	370.08	0.33	1.10	0.00	24.00	154.34	26.86	2.65
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	Хлеб дарницкий	30	2.10	0.30	12.90	63.00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>26.72</b>	<b>42.99</b>	<b>88.79</b>	<b>526.08</b>	<b>0.71</b>	<b>1.20</b>	<b>0.04</b>	<b>52.23</b>	<b>439.20</b>	<b>216.26</b>	<b>9.73</b>
	<b>ДЕНЬ № 3</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К № 182 сборник 2015 г	Каша молочная ячневая (жидкая) с сахаром и маслом	200	6.64	0.89	44.70	295.40	0.13	1.06	52.72	147.77	219.53	33.19	0.88
Т.К № 422 сборник1981(1024)	Кофейный напиток с молоком	200	1.40	1.60	22.31	105.00	0.02	0.65	0.01	60.40	45.00	7.00	0.09
	Батон подмосковный	30	2.3	0.75	16.8	83.5							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>10.74</b>	<b>3.64</b>	<b>93.61</b>	<b>530.90</b>	<b>0.18</b>	<b>11.71</b>	<b>52.73</b>	<b>224.17</b>	<b>275.53</b>	<b>49.19</b>	<b>3.17</b>
	<b>ДЕНЬ № 4</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
№ 263	Рагу из свинины,150	170	11.00	29.38	16.22	356.40	0.38	5.82	0.00	20.28	163.96	41.27	2.03
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концентрата)	200	0	0	9.98	119	0	0	0	0.2	0	0	0.03
	Хлеб дарницкий	30	2.1	0.3	12.9	63							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>13.50</b>	<b>0.70</b>	<b>48.90</b>	<b>585.40</b>	<b>0.41</b>	<b>15.82</b>	<b>0.00</b>	<b>16.20</b>	<b>174.96</b>	<b>50.27</b>	<b>4.26</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
№ 223 сборник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	22.5	17.02	43.12	415.8	0.09	0.72	100.10	301.20	331.34	40.89	0.99
№ 338 сборник	Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.04	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>23.30</b>	<b>17.67</b>	<b>72.83</b>	<b>543.30</b>	<b>0.13</b>	<b>15.82</b>	<b>100.10</b>	<b>330.45</b>	<b>356.08</b>	<b>58.79</b>	<b>5.15</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К № 323 сборник 1981 г (411)	Каша вязкая молочная пшениная	150	6.13	9.60	31.84	238.50	0.16	0.90	0.04	96.84	148.15	39.91	1.06
Т.К № 382 сборник 2015г	Какао с молоком	200	3.78	0.67	25.89	125.11	0.02	1.33	0.00	133.33	111.11	25.56	2.00
	Батон подмосковный	30	2.3	0.75	16.8	83.5							

№ 338 сборник	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.04	15.00	0.00	24.00	16.50	13.50	3.30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>12.81</b>	<b>11.62</b>	<b>89.23</b>	<b>517.61</b>	<b>0.22</b>	<b>17.23</b>	<b>0.04</b>	<b>254.17</b>	<b>275.76</b>	<b>78.97</b>	<b>6.36</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы	200	16.93	10.46	35.70	305.03	0.10	6.02	19.45	46.30	175.16	53.98	1.97
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	15.60	75.00							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>19.73</b>	<b>11.16</b>	<b>71.08</b>	<b>531.03</b>	<b>0.13</b>	<b>16.02</b>	<b>19.45</b>	<b>62.50</b>	<b>186.16</b>	<b>62.98</b>	<b>4.20</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	150	3.23	5.59	22.04	155.94	0.02	25.94	0.03	69.46	96.66	34.38	1.32
Т.К. 169 (Кулинари совет КШЗЗагорье)	Котлета Киевская	50	4.95	18.12	6.16	208.37	0.22	0.21	0.02	9.27	52.03	11.08	0.75
Т.К №433 сборник1981г(1009)	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	0	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
№ 338 сборник	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10.00	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
	Хлеб дарницкий	30	2.1	0.3	12.9	63							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>10.88</b>	<b>24.46</b>	<b>65.91</b>	<b>531.31</b>	<b>0.27</b>	<b>36.25</b>	<b>0.05</b>	<b>99.98</b>	<b>167.93</b>	<b>58.86</b>	<b>5.13</b>
	<b>ДЕНЬ № 9</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушенная (свежая)	200	4.74	6.40	21.20	154.00	0.08	105.76	0.04	124.14	84.42	42.62	1.68
Т.К № 288 сборник	Филе птицы отварное с маслом	65/6	15.26	16.78	0.31	213.20	0.02	1.53	63.83	36.40	108.55	13.18	1.23
Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.40	0.30	15.60	75.00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>501</b>	<b>22.40</b>	<b>23.48</b>	<b>47.09</b>	<b>546.20</b>	<b>0.10</b>	<b>107.29</b>	<b>63.87</b>	<b>160.74</b>	<b>192.97</b>	<b>55.80</b>	<b>2.94</b>
	<b>ДЕНЬ № 10</b>												
	<b>Горячий завтрак</b>												
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	150	5.46	4.96	34.79	210.94	0.12	0.00	0.03	41.02	59.90	24.52	0.99
Т.К. 169 (Кулинари совет КШЗЗагорье)	Котлета Киевская	50	4.95	18.12	6.16	208.37	0.22	0.21	0.02	9.27	52.03	11.08	0.75
Т.К №434 сборник1981г(1010)	Чай с сахаром и лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	0.00	2.90	0.00	8.05	9.78	5.24	0.90
№ 338 сборник	Фрукты свежие	90	0.36	0.36	8.82	42.3	0.03	9.00	0.00	14.40	9.90	8.10	1.98
	Хлеб дарницкий	30	2.10	0.30	12.90	63.00							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>13.13</b>	<b>23.79</b>	<b>77.89</b>	<b>583.61</b>	<b>0.37</b>	<b>12.11</b>	<b>0.05</b>	<b>72.74</b>	<b>131.61</b>	<b>48.94</b>	<b>4.62</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5185</b>	<b>165.72</b>	<b>172.17</b>	<b>729.07</b>	<b>5,427.04</b>	<b>2.69</b>	<b>243.70</b>	<b>236.41</b>	<b>1,468.75</b>	<b>2,364.08</b>	<b>722.54</b>	<b>48.84</b>

Справочник рецептуры блюд питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г. Вып.4/ Сорокина Л.И., Александров В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М., Изд. дом "Ресторанные ведомости" 2003 и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технологических нормативов г. Москва Дели плюс 2015-544 с./ Под ред. М.П Могильного и В.А Тутельяна. Разработчики сборника- М.П Могильный, Зайцева Т.А, Холодова Е.Н. Щедрина Т.В, Саркина В.И, Тимофеева Т.В, Шалтумаева Т.Ш, Харченко В.Ю, Полещук Е.А, Писаренко О.Н, Тинаева А.В(ГОУ ВПО ИГТУ) Конь И.Я., Ларинова З.Г, Суханова Б.П Тутельян В.А, Шумилова С.А.( Учереждение РАМН НИИ питания) Шленская Т.В, Шарова Т.Н.(ГОУ ВПО МГУТУ им.К.Г Разумовского ) Бласова А.Ю,(ГОУ СПО Пятигорский торгово-экономический техникум ) Галюкова М.К.(ГОУ ВПО Майкопский государственный технический университет, кафе"О кей")

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под редакцией Могильного М.П., Тутельян В.А. М.: Дели плюс