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

**Утверждаю** Приказ № 2-ОД от 09.01.2025 года

Директор Д.А. Левшин

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

Примерное 10-дневное меню горячео питания(горячий завтрак) для обучающихся 7-10 лет

№ Справочник рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл	Витамины, мг на 100 г			Минеральные в-ва			
							B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ДЕНЬ № 1												-
	Горячее питание												
№ 263	Рагу из свинины	150	9.74	26	14.35	315.4	0.34	5.15	0.00	17.95	145.10	36.52	1.80
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	2.13	0.31	13.75	65.6							
№ 338 сборник	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.02	6.00	0.00	22.80	19.20	14.40	2.76
	итого:		12.55	26.84	54.87	494.40	0.36	11.25	0.00	46.00	172.54	55.32	5.42
	ДЕНЬ № 2												
	Горячее питание												
Т.К №447 сборник 1981(753)	Макаронные изделия отварные	150	5.45	4.96	34.71	208.86	0.11	0.00	0.03	40.75	59.77	24.47	0.98
Т.К№ 294 сборник 2015г	Котлета рубленная из птицы	50/5	8.80	9.38	5.14	143.00	0.10	0.45	26.90	28.89	40.00	11.10	1.81
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	65	0.26	0.26	6.37	31	0.02	6.50	0.00	10.40	7.15	5.85	1.43
	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.31	26.25	78.12							
	итого:		16.82	14.96	87.69	519.98	0.23	9.85	26.93	88.09	116.70	46.66	5.12
	ДЕНЬ № 3												
	Горячее питание												
Т.К №439 сборник 1981 (773)	Капуста тушеная (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	2.05	0.31	26.25	78.12							
	итого:		22.05	23.49	57.74	549.32	0.10	107.29	63.87	160.74	192.97	55.80	2.94
	ДЕНЬ № 4												
	Горячее питание												
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	1.4	1.6	22.31	105	0.02	0.65	0.01	60.4	45	7	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	0	16	11	9	2.2
	итого:		10.74	3.64	93.61	530.90	0.18	11.71	52.73	224.17	275.53	49.19	3.17
	ДЕНЬ № 5												
	Горячее питание				12.40	0.00							
Т.К №443сборник 1981 (759)	Картофельное пюре	200	5.3	10.44	25.31	207.4	0.03	34.50	0.04	92.38	128.56	45.73	1.76
Т.К№ 294 сборник 2015г	Котлета рубленная из птицы	50/5	8.8	9.38	5.14	143	0.1	0.45	26.90	28.89	40.00	11.10	1.81
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	2.13	0.31	13.75	65.60							
	итого:		23.30	17.67	72.83	543.30	0.13	15.82	100.10	330.45	356.08	58.79	5.15
	ДЕНЬ № 6												

	Горячее питание												
Т.К № 291 сборник 2015г	Плов из птицы или кролика	180	15.25	9.42	32.16	274.80	0.09	5.42	17.52	41.71	157.80	48.63	1.77
Т.К № 383 сборник 1981 г (948)	Кисель плодово-ягодный (из концетрата)	200	0	0	9.98	119	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
17011 (740)	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.31	26.25	78.12							
№ 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
	итого:		17.70	10.13	78.19	518.92	0.12	15.42	17.52	57.91	168.80	57.63	4.00
	ДЕНЬ № 7												
	Горячее питание												
№ 223 сборник	Запеканка из творога	150	22.50	17.02	43.12	415.80	0.09	0.72	100.10	301.20	331.34	40.89	0.99
№ 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	3.3
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
227911117011(1007)	итого:		23.30	17.67	72.83	543.30	0.13	15.82	100.10	330.45	356.08	58.79	5.15
	ДЕНЬ № 8												
	Горячее питание												
Т.К №265 сборник1981г(444)	Макароны с сыром	184	9.71	11.96	38.36	305.60	0.14	0.25	0.08	179.37	152.88	33.48	1.05
сборник1981г(444) Т.К №395 сборник1981г(933)	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104.00	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	2.5	0.31	16.25	78.12							
№ 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
	итого:		12.61	12.67	74.39	534.72	0.17	10.25	0.08	195.57	163.88	42.48	3.28
	ДЕНЬ № 9												
	Горячее питание												
Т.К № 323 сборник 1981 г (411)	Каша вязкая молочная пшенная	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	2.30	0.75	16.80	83.50							
№ 338 сборник 201г	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.04	12.00	0.00	19.20	13.20	10.80	2.64
	итого:		12.69	11.50	86.29	503.51	0.22	14.23	0.04	249.37	272.46	76.27	5.70
	ДЕНЬ № 10												
	Горячее питание												
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	0.20	0.05	15.01	57.00	0.00	0.10	0.00	5.25	8.24	4.40	0.86
- ,,	Хлеб дарницкий	30	2.13	0.31	13.75	65.60							
	итого:		26.75	43.00	89.64	528.68	0.71	1.20	0.04	52.23	439.20	216.26	9.73
	итого:		178.51	181.57	768.08	5,267.03	2.35	212.84	361.41	1,734.98	2,514.24	717.19	49.66

Справочник рецептуры блюд питания учащихся образовательных учереждений города Москвы 2003г.Вып.4/ Сорокина Л.И,Александровав 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 учережденийях(Сборник технологических нормативов г.Моска 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 ПГТУ) 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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и школьных организациях/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с