УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Монастырщинской ООШ-
имени Героя Советского Союза Гераськина Д.С.

А.В. Строков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E16EA6D7F5C48BBE725AFDC10CDB5073
Владелец: Строков Альберт Викторович
Действителен: с 02.12.2022 до 25.02.2024

«31» августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню горячих завтраков для обучающихся 1-4 классов и 5-9 классов
МКОУ Монастырщинской ООШ-
имени Героя Советского Союза Гераськина Дмитрия Семеновича

Составлено на основании:

- сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. 5 – е издание, переработанное и дополненное под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова, г. Пермь, 2013г.

Примечание:

1. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. согласно п. 10.3 СанПиН 2.4.4.2599-10 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственное С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28								
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
588	Печенье (вафли)	100	1,68	1,98	46,38	210								
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0								
	ИТОГО:					911,28								

День: второй
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
16	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,0	2,28	102,6								
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1								
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0								
112	Мандарин (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	38,0								
	ИТОГО:					586,1								

День: третий
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0								
364	Азу	240	19,5	21,0	24,93	367,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0								
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0								
112	Апельсин (поштучно)	100	0,24	0	6,24	43,0								
	ИТОГО:					766,4								

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1								
405	Курица в соусе с томатом	100	12,9	15,34	4,48	127,0								
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,05								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0								
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0								
	ИТОГО:					680,55								

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
16	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,0	2,28	102,6								
411	Кнели из кур	90	15,6	15,8	6,7	230,14								
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
112	Мандарин (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	38,0								
	ИТОГО:					596,14								

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
7	Салат из моркови	80	0,9	4,64	7,28	106,0								
412	Котлета из курицы припущенная	90	13,5	9,64	8,36	169,71								
242	Каша перловая	150	4,5	6,7	31,3	209,3								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0								
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0								
	ИТОГО:					759,41								

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
25	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,0								
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0								
588	Печенье (вафли)	100	1,68	1,98	46,38	210								
112	Мандарин (поштучно)	100	0,9	0,2	8,1	38,0								
	ИТОГО:					859,68								

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0								
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7								
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0								
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153,0								
112	Апельсин (поштучно)	100	0,24	0	6,24	43,0								
	ИТОГО:					713,1								

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
50	Салат из свеклы отварной	80	1,3	3,6	6,72	71,2								
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,51	4,6	4,03	91,52								
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27,0	110,0								
112	Яблоко (поштучно)	100	0,4	0,4	9,8	47,0								
	ИТОГО:					525,12								

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 1-4 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
405	Курица в соусе с томатом	100	12,9	15,34	4,48	127,0								
414	Рис отварной	150	3,69	6,1	33,8	204,6								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0								
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147,0								
112	Апельсин (поштучно)	100	0,24	0	6,24	43,0								
	ИТОГО:					799,6								

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28								
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
	ИТОГО:					654,28								

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
16	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,0	2,28	102,6								
334	Кнели рыбные припущенные	90	12,24	1,26	4,95	80,1								
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					401,1								

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0								
364	Азу	240	19,5	21,0	24,93	367,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0								
	ИТОГО:					576,4								

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
69	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,9	1,14	1,59	20,1								
405	Курица в соусе с томатом	100	12,9	15,34	4,48	127,0								
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,05								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					480,55								

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
16	Салат из свежих огурцов	100	0,73	10,0	2,28	102,6								
411	Кнели из кур	90	15,6	15,8	6,7	230,14								
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	5,56	29,04	145,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					558,14								

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
7	Салат из моркови	80	0,9	4,64	7,28	106,0								
412	Котлета из курицы припущенная	90	13,5	9,64	8,36	169,71								
242	Каша перловая	150	4,5	6,7	31,3	209,3								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					565,41								

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
25	Салат из свежих овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,0								
406	Плов из отварной птицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110,0								
	ИТОГО:					611,68								

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,0								
412	Шницель из курицы припущенный	90	13,5	9,6	8,36	169,7								
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					466,1								

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
50	Салат из свеклы отварной	80	1,3	3,6	6,72	71,2								
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	8,51	4,6	4,03	91,52								
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,0								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0								
	ИТОГО:					396,12								

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 5-9 класс

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6								
405	Курица в соусе с томатом	100	12,9	15,34	4,48	127,0								
414	Рис отварной	150	3,69	6,1	33,8	204,6								
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4								
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144,0								
	ИТОГО:					609,6								