

Утверждаю:
Директор МБОУ Душатинская
средняя общеобразовательная школа
/Л.И.Коваленко/
Приказ № 23 от
« 02 » 09 . 2022 года

**Примерное десятидневное
меню завтраков
по организации питания обучающихся 5-11 классов
в МБОУ Душатинская средняя общеобразовательная школа**

Использована нормативная документация:

1. СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
2. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций. МЗ 2.4. 0179 – 20, утвержденное руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным врачом Российской Федерации А.Ю. Поповой 18.05.2020года
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного -2015г, В.А. Тутельяна

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет

Осенний –зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День №1							
	Каша жидкая молочная пшениная	250	6,43	10,04	31,75	244,28	№ 182
	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,6	25,2	№376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,00	72,8	№ 2
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	46,87	№ 338
	Итого за завтрак		14,81	16,74	78,47	506,05	
День №2							
Завтрак	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,47	4,37	43,74	№53
	Картофельное пюре	200	3,26	9,62	18,89	181,5	№ 128
	Гуляш из куриного филе	100	19,59	17,89	4,76	168,1	№260
	Чай с лимоном	180/15/7	0,11	0,004	10,97	41,66	№ 377
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		29,75	30,66	71,67	595,11	

День №3							
	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	№304
	Тефтели	100	7,86	7,98	9,32	140,98	№ 278
	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,6	25,2	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		17,49	14,03	91,28	535,99	
День №4							
Завтрак							
	Салат из свежей капусты	100	0,82	7,57	7,95	103,5	№ 45
	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,62	6,09	38,64	243,75	№ 302
	Птица запеченная	90	19,85	16,41	5,29	248,63	№ 293
	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,6	25,2	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,52	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		35,93	30,75	97,16	742,01	
День №5							
	Овощи порционно (помидор)	80	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71
	Макаронные изделия отв.	200	5,46	5,79	30,45	105,7	№ 202
	Гуляш из мясной свинины	100	15,91	12,82	4,08	194,91	№ 277
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	№349
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,70	83,24	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		28,53	19,49	97,59	584,77	
Неделя 2							

День №6							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная с рисом	250	4,37	9,18	28,64	215,14	№ 182
	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,6	25,2	№376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,00	72,8	№ 2
	Фрукты свежие	100	2,96	8,0	46,0	145,40	№ 338
	Итого завтрак		16,98	23,58	107,61	578,24	
День №7							
Завтрак							
	Овощи порционно	80	0,66	0,12	2,28	13,20	№ 71
	Картофельное пюре	200	3,26	9,62	18,89	181,5	№ 128
	Рыба тушеная в томате с овощ	100	8,77	4,45	3,42	94,5	№ 229
	Сок фруктовый яблочный	200	0,9	0	18,18	76,32	№ 389
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		19,39	15,88	70,95	505,11	
День №8							
Завтрак							
	Винегрет овощной	100	0,84	6,02	4,37	75,06	№ 67
	Макаронные изделия отв.	200	5,46	5,79	30,45	105,7	№ 202
	Котлета мясная	90	15,9	22,5	5,2	283,17	№ 268
	Чай с сахаром	200	0,18	0,0	12,6	25,2	№376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		23,54	29,83	91,88	649,24	
День №9							
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,62	6,09	38,64	243,75	№ 302
	Птица тушеная	100	20,19	16,4	6,32	253,12	№ 290
	Чай с лимоном	200/15	0,11	0,01	13,68	55,8	№ 377
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого за завтрак		34,72	23,3	93,6	725,98	№ 338
День №10							
Завтрак	Салат витаминный	100	0,66	6,06	6,36	82,8	
	Плов из куриного филе	230	12,9	16,08	30,77	221,1	№291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122	№
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,28	13,36	66,59	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	№ 8
	Итого завтрак		20,66	22,82	98,81	586,01	