

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Егорьевская СОШ»

М.В.Коптик

01.09.2022г.

ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для обучающихся 1-4 классов

МБОУ "Егорьевская СОШ"

Сезон: (весенне-летний период)

Время пребывания детей: 9.00-14.00

Время кормления: завтрак 11.35-11.55

В 2022-2023 уч.году в школе организовано одноразовое горячее питание (завтрак). Завтрак получают все обучающиеся школы.

День	прием пищи	Наименование блюда	вес блюда, 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Энергетич.ценность, 7-11 лет, ккал	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы	В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 понедельник	завтрак	Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	0,01	2	3,6	0,002	12	22	7	0,3	8,5	54-2з
		Курица тушеная с морковью	80	11,3	4,63	3,55	0,03	0	229,05	0,05	44	0,8	90	28,07	101,1	54-25м
		Соус сметанный натуральный	30	0,89	4,94	1,95	0,01	0	23,31	0,02	23	17	2	0,1	55,8	54-4соус
		Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,87	7,61	43,12	0,26	0	23,02	0,14	57	217	144	4,8	280,5	54-4г
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		ИТОГО:	580	24,91	17,56	79,52	0,34	2	282,28	0,232	209	288,8	253	34,47	536,7	
		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200	8,32	10,12	37,64	0,18	1	41,63	0,15	143	186	49	1,3	274,9	54-6к
		Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	0	0	27	0,01	2	3	0	0	66,1	53-19з

День 2 вторник	завтрак	Повидло яблочное	30	0,12	0	19,5	0	0	0	0	4	2	2	0,3	78,5	Пром.
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	0	1	0,38	0,01	66	8	5	0,7	27,9	54-3гн
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		Фрукты и ягоды свежие (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	8,1	0,03	24	4,8	0,02	30	20	11	0,3	37,8	Пром.
ИТОГО:		580	12,61	17,98	90,08	0,24	26	73,81	0,21	253	250	75	3,2	572,6		
День 3 среда	завтрак	Свекла отварная дольками	80	1,23	0,08	6,99	0,01	3	1,05	0,03	110	33	17	1,1	33,5	54-28з
		Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	0,07	0	261,6	0,12	117	194	44	2,2	348,3	54-11м
		Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29	0,13	149	106	30	1,1	86	54-23гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
ИТОГО:		510	22,6	17,95	69,94	0,14	4	275,94	0,29	383	358	97	4,9	531,8		
День 4 четверг	завтрак	Нарезка из отварного картофеля с кукурузой и морковью	60	7,52	9,3	13,39	0,12	15,53	0,03		32,57	85,48	31,69	1,17	83	39
		Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,46	6,67	5,65	0,07	3	284,46	0,08	47	187	50	0,8	132,5	54-11р
		Каша рассыпчатая из рисовой крупы	180	2,3	4,43	19,46	0,03		40		17,04	82,38	27,89	0,59	103,4	302
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн

		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,02	0	0	0,01	5	17	4	0,3	70,3	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		ИТОГО:	670	25,81	21,2	72,82	0,27	22,53	327,79	0,13	184,61	402,86	129,58	5,76	477,5	
День 5 пятница	завтрак	Запеканка из творога	70	13,84	4,98	10,09	0,02	0	23,85	0,15	106	136	15	0,3	140,6	54-1г
		Каша жидкая молочная из манной крупы	165	4,41	4,73	20,87	0,05	0	22,68	0,11	118	84	14	0,3	143,7	54-27к
		Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	0,04	1	17,25	0,17	168	130	34	1,1	100,4	54-21гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		ИТОГО:	565	25,51	13,91	66,44	0,16	5	66,78	0,46	413	385	77	4,1	493,1	
День 6 понедельник	завтрак	Икра морковная	60	1,26	4,28	6,09	0,03	3	560,17	0,03	18	37	23	0,7	68	54-12з
		Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	0,04	0	8,1	0,09	20	127	16	1,8	191,2	54-29м
		Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,8	0,06	0	18,36	0,03	106	41	7	0,7	196,8	54-1г
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.

		Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	0,01	0	0	0,01	3	14	4	0,3	17,1	Пром.
		ИТОГО:	540	22,63	21,68	65,25	0,16	3	0,87	0,17	217	237	56	4,4	546,8	
День 7 вторник	завтрак	Яйцо вареное	60	7,16	6,07	0,38	0,03	0	93,6	0,21	29	100	6	1,3	84,8	54-6о
		Каша жидкая молочная рисовая	200	4,59	5,75	24,27	0,04	1	27,56	0,14	141	118	24	0,3	167,2	54-26к
		Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	0,04	1	17,25	0,17	168	130	34	1,1	100,4	54-21гн
		Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,03	0	0	0,01	6	27	8	0,7	34,2	Пром.
		ИТОГО:	600	19,67	16,14	63,47	0,18	6	141,41	0,55	362	396	82	5,5	477,9	
День 8 среда	завтрак	Винегрет	60	0,97	5,4	4,56	0,02	3	75,45	0,01	13	24	11	0,4	70,6	67
		Жаркое по- домашнему	200	20,6	18,76	17,22	0,13	10	27,27	0,19	26	231	45	3,4	318	54-9м
		Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29	0,13	149	106	30	1,1	86	54-23гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,03	0	0	0,01	6	27	8	0,7	34,2	Пром.
		ИТОГО:	500	28,28	27,42	49,49	0,23	14	116,01	0,34	198	399	96	5,8	555,7	
		Огурец в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	0,01	2	3,6	0,002	12	22	7	0,3	8,5	54-2з
		Котлета рыбная (треска)	100	14,13	2,44	8,57	0,07	0	19,56	0,06	29	168	24	0,6	112,7	54-1р

День 9 четверг	завтрак	Горошница	180	17,34	1,58	40,54	0,52	0	1,08	0,11	150	258	84	5,3	245,8	54-21г
		Соус сметанный натуральный	30	0,89	4,94	1,95	0,01	0	23,31	0,02	23	17	2	0,1	55,8	54-4соус
		Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	0	0	0,3	0,01	66	7	4	0,7	26,8	54-2гн
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,03	0	0	0,01	6	27	8	0,7	34,2	Пром.
		ИТОГО:	610	35,87	9,46	75,5	0,66	2	47,85	0,212	290	510	131	7,9	530,7	
День 10 пятница	завтрак	Свекла отварная дольками	60	0,92	0,06	5,24	0,01	3	0,78	0,02	83	24	13	0,8	25,2	54-28з
		Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	0,04	0	286,31	0,05	33	112	55	0,9	126,4	54-25м
		Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,51	26,54	0,14	11	8,34	0,12	63	108	33	1,1	173,7	54-10г
		Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	0	1	0,38	0,01	66	8	5	0,7	27,9	54-3гн
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,02	4	3	0,02	14	10	8	1,9	44,4	Пром.
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0	0	0	4	11	2	0,2	46,9	Пром.
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	0,03	0	0	0,01	6	27	8	0,7	34,2	Пром.
		ИТОГО:	650	23,03	12,2	69,17	0,26	19	298,81	0,23	269	300	124	6,3	478,7	
		Всего	5805	240,92	175,5	701,68	2,64	103,53	1631,55	2,824	2778,61	3526,66	1120,58	82,33	5201,5	

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2023 года.

Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций /Москва,2022г./Сборник типовых меню и рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в общеобразовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) Новосибирск 2022г. Продукты промышленного производства. Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-Москва,2015/