

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Егорьевская СОШ»

М.В.Коптик

02.09.2024г.

**ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**для обучающихся 1-4 классов**

**МБОУ "Егорьевская СОШ"**

Сезон: (осенне-зимний период)

Время пребывания детей: 9.00-14.00

Время кормления: завтрак 10.10-10.30

В 2024-2025 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	B1	C	A	B2	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
День 1 понедельник	завтрак	Капуста в нарезке	60	1,08	0,06	2,82	0,01	11	1,08	0,02	25	16	8	0,3	16,1	54-31з
		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 красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		Каша гречневая рассыпчатая	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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>25,6</b>	<b>13,34</b>	<b>71,75</b>	<b>0,33</b>	<b>12</b>	<b>291,9</b>	<b>0,23</b>	<b>201</b>	<b>272,8</b>	<b>255</b>	<b>34,47</b>	<b>509,6</b>	
День 2 вторник	завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	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
		Повидло яблочное	30	0,12	0	19,5	0	0	0	0	4	2	2	0,3	78,5	Пром.
		Чай с лимоном и с 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.
		Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	0,03	24	4,8	0,02	30	20	11	0,3	37,8	Пром.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>12,61</b>	<b>17,98</b>	<b>90,08</b>	<b>0,24</b>	<b>26</b>	<b>73,81</b>	<b>0,21</b>	<b>253</b>	<b>250</b>	<b>75</b>	<b>3,2</b>	<b>572,6</b>	
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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>510</b>	<b>22,6</b>	<b>17,95</b>	<b>69,94</b>	<b>0,14</b>	<b>4</b>	<b>263,03</b>	<b>0,17</b>	<b>383</b>	<b>358</b>	<b>97</b>	<b>4,9</b>	<b>531,8</b>	
День 4 четверг	завтрак	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	0,03	6	47,88	0,02	7	14	10	0,5	12,8	54-3з
		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 перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	0,06	0	27	0,04	75	190	23	1	249,5	54-5г
		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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>580</b>	<b>21,39</b>	<b>14,13</b>	<b>68,2</b>	<b>0,19</b>	<b>9</b>	<b>359,64</b>	<b>0,14</b>	<b>202</b>	<b>423</b>	<b>93</b>	<b>3,5</b>	<b>485,6</b>	
День 5		Запеканка из творога	70	13,84	4,98	10,09	0,02	0	23,85	0,15	106	136	15	0,3	140,6	54-1т
		Каша жидкая молочная из манной	165	4,41	4,73	20,87	0,05	0	22,68	0,11	118	84	14	0,3	143,7	54-27к

пятница	завтрак	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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>565</b>	<b>25,51</b>	<b>13,91</b>	<b>66,44</b>	<b>0,16</b>	<b>5</b>	<b>66,78</b>	<b>0,46</b>	<b>413</b>	<b>385</b>	<b>77</b>	<b>4,1</b>	<b>493,1</b>	
День 6 понедельник	завтрак	Морковь в нарезке	60	0,78	0,06	4,14	0,03	1	720	0,03	14	29	20	0,4	20,2	54-32з
		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
		Соус красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>570</b>	<b>23,13</b>	<b>18,18</b>	<b>65,96</b>	<b>0,16</b>	<b>2</b>	<b>785,21</b>	<b>0,17</b>	<b>215</b>	<b>236</b>	<b>56</b>	<b>4,2</b>	<b>520,1</b>	
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	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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>19,77</b>	<b>16,1</b>	<b>65,05</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>141,41</b>	<b>0,56</b>	<b>360</b>	<b>389</b>	<b>80</b>	<b>5,2</b>	<b>484,2</b>	
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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>28,28</b>	<b>27,42</b>	<b>49,49</b>	<b>0,23</b>	<b>14</b>	<b>116,01</b>	<b>0,34</b>	<b>198</b>	<b>399</b>	<b>96</b>	<b>5,8</b>	<b>555,7</b>	
День 9 четверг	завтрак	Капуста в нарезке	60	1,08	0,06	2,82	0,01	11	1,08	0,02	25	16	8	0,3	16,1	54-31з
		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
		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 красный основной	30	0,98	0,72	2,66	0	1	38,45	0	2	7	3	0,1	21,1	54-3соус
		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.
		<b>ИТОГО:</b>	<b>610</b>	<b>36,56</b>	<b>5,24</b>	<b>77,53</b>	<b>0,65</b>	<b>12</b>	<b>60,47</b>	<b>0,21</b>	<b>282</b>	<b>494</b>	<b>133</b>	<b>7,9</b>	<b>503,6</b>	
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.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>23,03</b>	<b>12,2</b>	<b>69,17</b>	<b>0,26</b>	<b>19</b>	<b>298,81</b>	<b>0,23</b>	<b>269</b>	<b>300</b>	<b>124</b>	<b>6,3</b>	<b>478,7</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>5745</b>	<b>238,48</b>	<b>156,45</b>	<b>693,61</b>	<b>2,52</b>	<b>109</b>	<b>2457,1</b>	<b>2,72</b>	<b>2776</b>	<b>3506,8</b>	<b>1086</b>	<b>79,57</b>	<b>5135</b>	

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2024 года.

Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций /Москва,2022г./Сборник типовых меню и рецептов 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/