

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Егорьевская СОШ»



01.09.2022г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ "Егорьевская СОШ"**

Сезон: (осенне-зимний 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) |               |               |               | Энергетическая ценность, 7-11 лет, ккал | № рецептуры   |     |
|-----------------------|------------|--|---------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|----|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------|-----|
|                       |            |  |                     | белки               | жиры         | углеводы      | В1            | С            | А    | Е  | Са                        | Р             | Mg            | Fe            |   |               |     |
| 1                     | 2          | 4  | 5                   | 7                   | 8            | 9             | 10            | 11           | 12   | 13 | 14                        | 15            | 16            | 17            | 18                                      | 19            |     |
| День 1<br>понедельник | завтрак    | Нарезка из белокочанной капусты                  | 60                  | 1,32                | 3,24         | 6,46          | 0,024         | 17,76        |      |    | 2,31                      | 49,94         | 56,61         | 30,18         | 0,93                                    | 60,4          | 45  |
|                       |            | Птица тушеная в соусе                            | 100                 | 9,47                | 11,7         | 3             | 0,07          | 3,73         |      |    | 0,47                      | 15,4          | 46,33         | 14,07         | 1,53                                    | 132,67        | 290 |
|                       |            | Каша рассыпчатая из гречневой крупы              | 200                 | 11,87               | 5,47         | 53,12         | 0,27          |              |      |    |                           | 19,47         | 280           | 186,67        | 6,68                                    | 309,15        | 302 |
|                       |            | Чай с сахаром                                    | 200                 | 0,53                |              | 9,47          |               |              | 0,27 |    |                           | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13                                    | 40            | 376 |
|                       |            | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                  | 30                  | 3,16                | 0,8          | 19,32         | 0,04          |              |      |    | 0,52                      | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                                    | 93,52         | ПР  |
|                       |            | Плоды и ягоды свежие (ЯБЛОКО)                    | 100                 | 0,3                 | 0,3          | 7,35          | 0,02          | 7,5          |      |    | 0,15                      | 12            | 8,25          | 6,75          | 1,62                                    | 33,3          | 338 |
|                       |            | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>690</b>          | <b>27,65</b>        | <b>21,51</b> | <b>98,72</b>  | <b>0,4</b>    | <b>29,26</b> |      |    | <b>3,45</b>               | <b>119,61</b> | <b>448,12</b> | <b>262,6</b>  | <b>13,33</b>                            | <b>669,04</b> |     |
| День 2<br>вторник     | завтрак    | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом | 200                 | 7,59                | 9,34         | 38,95         | 0,14          | 0,37         | 0,03 |    |                           | 82,92         | 150,14        | 70,86         | 2,14                                    | 186           | 173 |
|                       |            | Бутерброды с маслом и повидлом                   | 95                  | 4,2                 | 6,8          | 23,94         | 0,08          | 0,06         | 0,01 |    |                           | 19,62         | 95,35         | 28,64         | 2,09                                    | 169           | 10  |
|                       |            | Чай с сахаром                                    | 200                 | 0,53                |              | 9,87          |               |              | 0,27 |    |                           | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13                                    | 41,6          | 377 |
|                       |            | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                  | 30                  | 3,16                | 0,8          | 19,32         | 0,04          |              |      |    | 0,52                      | 9,2           | 34,8          | 13,2          | 0,44                                    | 93,52         | ПР  |
|                       |            | Плоды и ягоды свежие (АПЕЛЬСИН)                  | 100                 | 0,96                | 0,21         | 8,68          | 0,04          | 64,29        |      |    | 0,21                      | 36,43         | 24,64         | 13,93         | 0,32                                    | 40,5          | 338 |
|                       |            | <b>ИТОГО:</b>                                    | <b>625</b>          | <b>16,44</b>        | <b>17,15</b> | <b>100,76</b> | <b>0,3</b>    | <b>64,99</b> |      |    | <b>0,73</b>               | <b>161,77</b> | <b>327,06</b> | <b>109,72</b> | <b>7,12</b>                             | <b>530,62</b> |     |
| День 3<br>среда       | завтрак    | Салат из свеклы с зеленым горошком               | 60                  | 1,22                | 6,01         | 3             | 0,02          | 4,11         |      |    |                           | 16,99         | 24,96         | 11,03         | 0,7                                     | 71,1          | 45  |
|                       |            | Плов из говядины                                 | 200                 | 13,51               | 6,71         | 27,34         | 0,11          | 4,9          | 21   |    |                           | 27,07         | 142           | 40,45         | 1,4                                     | 301           | 265 |
|                       |            | Чай с лимоном                                    | 200                 | 0,53                | 0            | 9,87          |               |              | 2,13 |    |                           | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 2,13                                    | 41,6          | 377 |

|         |         |  |            |              |              |               |             |              |              |              |               |               |               |             |               |     |
|---------|---------|--|------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-----|
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пше                                | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 12,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>500</b> | <b>18,42</b> | <b>13,12</b> | <b>59,53</b>  | <b>0,17</b> | <b>15,4</b>  | <b>21</b>    | <b>0,52</b>  | <b>68,59</b>  | <b>224,96</b> | <b>75,95</b>  | <b>4,67</b> | <b>507,22</b> |     |
| День 4  | 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, тушенная в томате с овощами                        | 90/50      | 7,83         | 2,93         | 1,5           | 0,8         | 12           | 14,8         | 14,8         | 28,8          | 176,93        | 28,53         | 0,55        | 80,93         | 229 |
|         |         | Каша рассыпчатая из рисовой крупы                        | 150        | 2,3          | 4,43         | 19,46         | 0,03        |              | 40           |              | 17,04         | 82,38         | 27,89         | 0,59        | 86,17         | 302 |
|         |         | Кофейный напиток с молоком                               | 200        | 6,4          | 4,92         | 29,2          | 0,03        | 1,47         |              |              | 158,67        | 132           | 29,33         | 2,4         | 135,2         | 379 |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 30         | 3,16         | 0,8          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>580</b> | <b>27,21</b> | <b>22,18</b> | <b>82,87</b>  | <b>1,01</b> | <b>35,13</b> | <b>54,83</b> | <b>15,32</b> | <b>246,28</b> | <b>511,59</b> | <b>130,64</b> | <b>5,15</b> | <b>478,82</b> |     |
| День 5  | завтрак | Запеканка из творога                                     | 70         | 7,83         | 5,24         | 10,25         | 0,04        | 0,33         | 45,5         |              | 136,91        | 15,01         | 18,59         | 0,45        | 358,7         | 223 |
|         |         | Каша жидкая молочная из манной крупы                     | 150        | 0,1          | 7,2          | 0,13          | 0,03        | 0,27         | 24,5         | 0,07         | 99,4          | 82,3          | 12,7          | 0,2         | 65,72         | 14  |
|         |         | Какао с молоком  | 200        | 3,78         | 0,67         | 26            | 0,02        | 1,33         |              |              | 133,33        | 111,11        | 25,56         | 2           | 125,11        | 382 |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 30         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | Фрукты и ягоды свежие (ЯБЛОКО)                           | 100        | 0,3          | 0,6          | 7,35          | 0,02        | 7,5          |              | 0,15         | 12            | 8,25          | 6,75          | 1,65        | 33,3          | 338 |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>550</b> | <b>15,17</b> | <b>14,11</b> | <b>63,05</b>  | <b>0,15</b> | <b>9,43</b>  | <b>70</b>    | <b>0,74</b>  | <b>390,84</b> | <b>251,47</b> | <b>58,21</b>  | <b>4,3</b>  | <b>676,35</b> |     |
| День 6  | завтрак | Нарезка из моркови с сахаром                             | 60         | 1,4          | 0,23         | 12,8          | 0,07        | 58,5         |              |              | 54,98         | 57,2          | 40,04         | 1,43        | 65            | 62  |
|         |         | Фрикадельки (говядина) в соусе                           | 55/50      | 22,74        | 21,96        | 68,31         | 0,05        | 0,72         | 0,87         |              | 88,37         | 88,37         | 18,33         | 0,87        | 136,29        | 280 |
|         |         | Макаронные изделия отварные                              | 150        | 11,87        | 9,47         | 53,12         | 0,06        |              |              | 1,95         | 12            | 34,5          | 7,5           | 0,75        | 108,48        | 202 |
|         |         | Кофейный напиток с молоком                               | 200        | 6,4          | 4,92         | 29,2          | 0,03        | 1,47         |              |              | 158,67        | 132           | 29,33         | 2,4         | 135,2         | 379 |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 30         | 3,16         | 0,8          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>550</b> | <b>45,57</b> | <b>37,38</b> | <b>182,75</b> | <b>0,19</b> | <b>60,69</b> | <b>0,87</b>  | <b>2,47</b>  | <b>268,24</b> | <b>258,5</b>  | <b>108,4</b>  | <b>5,45</b> | <b>538,49</b> |     |
| День 7  | завтрак | Яйцо вареное   | 1 шт (60г) | 4,05         | 4,6          | 0,28          | 0,03        |              |              | 0,24         | 22            | 76,8          | 4,8           | 1           | 62,84         | 209 |
|         |         | Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром | 200/5/5    | 21,59        | 21,67        | 51,19         | 0,19        | 0,69         | 0,05         |              | 143,05        | 258,8         | 16,28         | 2,65        | 288,52        | 174 |
|         |         | Какао с молоком  | 200        | 3,78         | 0,67         | 26            | 0,02        | 1,33         |              |              | 133,33        | 111,11        | 25,56         | 2           | 125,11        | 382 |
|         |         | Фрукты и ягоды свежие (яблоко)                           | 100        | 0,3          | 0,6          | 7,35          | 0,02        | 7,5          |              | 0,15         | 12            | 8,25          | 6,75          | 1,65        | 33,3          | ПР  |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>610</b> | <b>34,4</b>  | <b>27,94</b> | <b>104,14</b> | <b>0,3</b>  | <b>9,52</b>  | <b>0,05</b>  | <b>0,91</b>  | <b>319,58</b> | <b>489,76</b> | <b>50,31</b>  | <b>7,74</b> | <b>603,29</b> |     |
| День 8  | завтрак | Винегрет овощной   | 60         | 0,33         | 0,06         | 1,14          | 0,06        | 7,8          |              | 1,77         | 24,24         | 29,28         | 14,04         | 0,61        | 6,6           | 67  |
|         |         | Жаркое по-домашнему с говядиной                          | 180        | 18,83        | 14,8         | 31,67         | 0,32        | 9,76         |              | 1,26         | 22,53         | 236,89        | 43,13         | 3,52        | 249           | 259 |
|         |         | Чай с лимоном  | 200        | 0,53         | 0            | 9,87          |             | 2,13         |              |              | 15,33         | 23,2          | 12,27         | 2,13        | 41,6          | 377 |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 30         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>470</b> | <b>22,85</b> | <b>62</b>    | <b>62</b>     | <b>0,42</b> | <b>19,69</b> |              | <b>3,55</b>  | <b>165,78</b> | <b>324,17</b> | <b>82,64</b>  | <b>6,7</b>  | <b>390,72</b> |     |
| День 9  | завтрак | Нарезка из свежих огурцов                                | 60         | 0,98         | 8,59         | 7,12          | 0,01        | 3,99         |              | 1,64         | 9,69          | 17,17         | 7,98          | 0,28        | 64,65         | 20  |
|         |         | Котлеты рыбные   | 80         | 10,7         | 3,5          | 7,5           | 0,07        | 0,35         | 9,7          | 0,5          | 43,1          | 136,5         | 20,9          | 0,6         | 104,3         | 234 |
|         |         | Гороховое пюре   | 150        | 13,63        | 6,85         | 35,02         | 0,47        |              | 28,57        |              | 90,19         | 202,92        | 58,75         | 4,47        | 228,83        | 197 |
|         |         | Чай с сахаром  | 200        | 0,23         | 0,01         | 12,89         |             | 0,27         |              |              | 13,6          | 22,13         | 11,73         | 2,13        | 53            | 376 |
|         |         | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный                          | 30         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 0,04        |              | 0,52         | 9,2          | 34,8          | 13,2          | 0,44          | 93,52       | ПР            |     |
|         |         | <b>ИТОГО:</b>  | <b>520</b> | <b>28,7</b>  | <b>19,35</b> | <b>81,85</b>  | <b>0,59</b> | <b>4,61</b>  | <b>38,27</b> | <b>2,66</b>  | <b>165,78</b> | <b>413,52</b> | <b>112,56</b> | <b>7,92</b> | <b>544,3</b>  |     |
| День 10 | завтрак | Салат из свеклы отварной                                 | 60         | 1,31         | 5,16         | 12,11         | 0,01        | 3,99         |              |              | 21,27         | 24,37         | 12,41         | 0,79        | 100,11        | 33  |

|  |  |                                 |            |             |              |               |             |              |  |             |              |               |              |             |               |     |
|--|--|---------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-----|
|  |  | Птица (куры) тушеные в соусе    | 100        | 22,6        | 21,96        | 68,31         | 0,07        | 3,73         |  | 0,47        | 15,4         | 46,33         | 14,07        | 1,53        | 205,53        | 290 |
|  |  | Картофель отварной              | 150        | 4           | 0,8          | 31,6          | 0,15        | 21,75        |  | 0,15        | 18           | 81            | 33           | 1,2         | 100           | 310 |
|  |  | Чай с сахаром                   | 200        | 0,23        | 0,01         | 12,71         |             | 0,27         |  |             | 13,6         | 22,13         | 11,73        | 2,13        | 52            | 376 |
|  |  | Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный | 40         | 3,16        | 4,83         | 19,32         | 0,04        |              |  | 0,52        | 9,2          | 34,8          | 13,2         | 0,44        | 93,52         | ПР  |
|  |  | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>550</b> | <b>31,3</b> | <b>32,76</b> | <b>144,05</b> | <b>0,27</b> | <b>29,74</b> |  | <b>1,14</b> | <b>77,47</b> | <b>208,63</b> | <b>84,41</b> | <b>6,09</b> | <b>551,16</b> |     |

При приготовлении нарезок из натуральных свежих овощей используются овощи урожая 2022 года.  
Хлеб высшего сорта - производство Сакмарского РАЙПО

Основание: сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Сборник технических нормативов. /Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.-Москва,2015/