



Утверждаю  
директор МОУ Пучежской гимназии  
О. А. Воронкова  
Приказ МОУ Пучежской гимназии  
№ 51/2 от 28.02.2022 года

**Примерное десятидневное меню горячих завтраков для питания обучающихся, получающих начальное общее образование (весенний период) в 2021-2022 учебном году**

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са, мг	Р, мг	Мг,мг
15	Сыр порциями (российский)	30	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	78	150	264	7
173	Каша вязкая из овсяной крупы со с/м	200/10	8,31	11,12	40,61	290	0,22	2,085	54,8	158,65	264,86	19,6
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	20	125,78	90	14
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		8,25	12,4	6,75
	<b>ИТОГО:</b>		20,01	20,39	83,22	589,08	0,32	11,19	152,8	451,88	666,06	60,55

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
389	Сок фруктовый(порционный)	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,82	25,47	10
304	Рис отварной с сл. м.	150/6	8,60	6,03	38,64	203,2	0,2		30	116,62	133	73,3
260	Гуляш из говядины	100	8,35	13,79	10,64	221	0,03	0,92		121,81	154,15	22,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		0,03		11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		20,73	20,34	85,6	588,72	0,3	19,99	30	273,55	411,12	119,93

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,73	1,63	3,47	35,52	0,03	5,82	8,4	44,35	36,8	12,10
243	Сосиска отварная сл.м	77	7,06	17,78	0,32	188,62	0,11		25,45	63,54	103,10	12,72
203	Макаронные изделия отварные со сл.маслом	150/6	6,54	6,94	36,54	137	0,068		34,28	14,57	45,08	9,77
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	24,1	132,8	0,02	0,67		32,48	23,44	17,46
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,15	19,85	83,83	587,46	0,27	6,49	68,13	164,14	243,22	65,25

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
312	Картофельное пюре с с.м.	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	33,16	38,25	76,95	26,70
294	Котлета из курицы	60	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	29,89	40,0	11,1
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15,0	60		0,03		11,1	2,8	1,4
341	Апельсин	100	4,22	8,62	22,87	177,36	0,06	27,64	67,05	202,59	306,46	13,77
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,25	19,75	84,46	583,61	0,36	31,87	127,1	291,03	461,01	66,17



**День 5**

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
171	Каша гречневая рассыпчатая молоком и слив.маслом	200/10	10,94	8,56	29,69	228,58	0,18	1,04	19,2	133,75	229,4	107,12
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
16	Колбаса п/к.(порционная)	20	3,96	3,08	7,12	76,65	0,06			5,2	40,4	5
389	Сок фруктовый (порцион.)	200	1,0		18,89	80,8	0,11	10,64	40	14	144,4	8
	<b>ИТОГО:</b>		19,25	19,75	85,6	587,5	0,38	13,26	83,6	311,57	536,16	149,66

**День 6**

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
16	Колбаса п/к (порцион.)	30	5,94	4,63	10,69	114,98	0,09			7,8	60,6	7,5
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сл.м.	200/10	6,08	11,18	36,48	260	0,10	0,96	54,8	133,38	233,72	37,22
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4	152,22	124,56	21,34
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,25	19,75	86,06	587,1	0,28	2,54	119,2	302,6	453,68	79,26

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
233	Запеканка творожная со ступенным молоком	150/30	15,96	19,18	17,17	389,76	0,13	14,37	97,5	313,35	465,37	57,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60		0,03		11,1	2,8	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,12	7,5		12	12,4	6,75
	<b>ИТОГО:</b>		19,49	19,9	88,84	576,58	0,29	22,19	97,5	367,84	515,37	73,22

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
306	Зеленый горошек(консервир.)	80	0,66	4,81	0,95	53,28	0,02	2,45		8,05	15,0	7
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/40/6	10,92	12,41	59,32	301,12	0,10	3,17	83,68	112,1	194,18	9,14
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,17	20	125,78	90	14
341	Апельсин	100	1,63	4,31	8,72	82,88	0,013	12,8		54,56	133,48	10,86
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,31	19,79	87,36	578,12	0,19	17,44	103,68	301,64	452,46	47,2

**День 9**

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
143	Рагу из овощей	180	6,85	3,18	13,6	155,57	0,08	22,27	65,71	153,08	164,28	23,22
268	Котлета из говядины со сл.мас	55	7,92	11,27	16,61	161	0,03		20,0	12,41	84,88	15,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	24,18	132,8	0,02	0,67		32,48	23,44	17,46
	Яблоко	100	0,66	4,81	0,95	53,28	0,02	2,45		8,05	15,0	7
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,5	19,75	74,74	596,17	0,19	25,39	85,71	215,22	322,4	76,18

**День 10**

№	Наименование блюда	Химический состав										
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал	Витамин В1,мг	Витамин С,мг	Витамин А,мг	Са,мг	Р,мг	Мг,мг
182	Каша рисовая жидкая молоч.со слив.маслом	200/10	11,41	9,42	29,47	256,58	0,62	3,85	18	148,29	177,35	58,92
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,47	20	125,78	90	14
14	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	83,52	0,04			9,2	34,8	13,2
	Масло сливочное (порционное)	10	0,08	7,25	0,13	66			40	2,4	3,0	13,2
389	Сок фруктовый (порц.)	200	1,0		18,89	80,8	0,11	10,64		14	144,4	8
	<b>ИТОГО:</b>		19,25	19,74	83,75	587,5	0,8	15,96	78	299,67	449,55	94,12

Примечание

При разработке данного меню была использована следующая литература:

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт,2011, "