

УТВЕРЖДАЮ

ИП Побежук С.В.



С.В. Побежук

«19» января 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Гвардейская школа-гимназия №2»



Е.В. Богданова

«19» января 2022 г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ (10-дневное)

по организации горячего питания обучающихся 7 – 11 лет

в МБОУ «Гвардейская школа – гимназия №2»

на 2021-2022 учебный год (второе полугодие)

с использованием:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательства Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. (ГУУ НИИ питания РАМН)

Согласно СанПиН 2.3./2.4.35.90-20, таблица 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
НЕДЕЛЯ 1						
Завтрак день 1						
Каша молочная гречневая	200	8	11	44,32	312	183
Сыр порционнo	15	4,98	3,13	0	104	15
Булочка школьная сдобная	50	3,85	4,03	42,51	201	421
Чай с молоком	200	2	1,6	13	72	378
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	
ИТОГО:	500	21,2	20,06	69,37	759,14	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
Завтрак день 2						
Плов из птицы	200	25,50	18,00	17,00	377,00	291
Кисло-молочн. Продукт	200	1,60	2,50	12,40	70,00	386
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	
Кондитерское изделие	35	1,75	1,78	14,51	47,50	
ИТОГО:	500	32,90	22,91	71,87	633,61	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак день 3						
Запеканка творожная со сгущен молоком	120/15	13,3	9,22	43,1	307,5	213
Фрукт свежий по сезону	100	1,5	0,4	21	95	338
Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	376
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	
ИТОГО:	500	20,45	11,85	104,46	611,61	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
Завтрак день 4						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,8	4,2	17,2	126	120
Бутерброд с маслом слив. И сыром	25\5\10	12,5	15,8	26	296	3
Какао с молоком	180	3,52	3,72	16	118,6	382
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	
Фрукт	50	1,5	0,4	21	95	
ИТОГО:	500	24,00	24,45	94,30	704,57	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
Завтрак день 5						
Омлет	90	10,3	15,4	6,15	167,4	210
Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	50-75
Сок фруктовый	180	1	0	20,2	84,8	389
Фрукт	80	1,5	0,4	21	95	338
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
Пряник	25	2,82	2,86	22,4	75	
ИТОГО:	500	20,52	22,89	102,61	616,99	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
НЕДЕЛЯ 2						
Завтрак день 6						
Каша молочная овсяная	200	5,88	9,65	25,7	239,36	182
Кондитерское изделие	50	2,82	2,86	22,4	75	503-505
Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	15,9	128	379
Бутерброд с маслом /сыром	35/5/15	12,5	15,8	26	296	3
ИТОГО:	500	24,00	31,51	90,00	738,36	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
Завтрак 7 день						
Макароны с сыром	150/15	9,28	10,01	22,72	277,99	204
Фрукт по сезону	70	1,5	0,4	21	95	338
Сырок творожный глазированный	30	4,95	6	7,06	101,9	
Чай с сахаром	200	1,60	1,60	12,40	70,00	376
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	
ИТОГО:	500	19,70	18,31	77,04	615,03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
					Ккал	
Завтрак 8 день						
Биточки мясные школьные с соусом	70/15	10,2	13,4	10,33	209	268
Каша пшеничная вязкая	150	4,46	4,34	31,69	183,6	171
Чай с молоком	200	2	1,6	13	72	378
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,3	13,86	70,14	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,1	68,97	
ИТОГО:	500	20,71	19,97	82,98	603,71	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
						Ккал
Завтрак 9 день						
Овощи по сезону	60	0,85	3,6	4,9	55,68	50-75
Рыбное суфле	90	26,78	11,30	4,70	164,70	229
Печенье весовое	25	1,75	1,78	14,51	47,5	
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	45,98	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	338
Фрукт	60	1,5	0,4	21	95	
Чай с сахаром	200	1,60	1,60	12,40	70,00	389
ИТОГО:	500	36,53	19,31	71,61	549,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	№ рец.
		Б	Ж	У		
						Ккал
Завтрак 10 день						
Яйцо отварное	40	5,08	2,42	0,28	63,00	209
Каша рисовая с фруктами	200	9,00	7,00	48,3	276,00	177
Йогурт	180	1,60	1,60	12,40	70,00	386
Кондитерское изделие	15	1,75	1,78	14,51	47,5	503-505
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	
ИТОГО:	500	21,48	13,43	41,29	595,61	