



Утверждаю:

Директор

Т.М. Чаниева

03 апреля 2023 г.

**Типовое 10-ти дневное основное (организованного питания) меню на II полугодие
для обучающихся общеобразовательных организаций РСО-Алания (завтрак)**

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак:						
	16	Ветчина	15	5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная овсяная "Геркулес" с ягодами, маслом сливочным	150/5	6,78	10,02	37,80	268,5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	
		Итого:	547	20,43	20,12	77,36	572,2
День 2	Завтрак:						
	294/М	Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	139/М	Капуста тушеная	150	3,00	5,95	14,40	123,15
	388/М	Чай с сахаром	180/10	0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560	15,83	15,56	65,58	465,7

День 3	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	10,50	8,20	1,70	122,6
	202/М	Макароньы отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,3
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	20,31	21,45	68,08	546,6
День 4	Завтрак:						
	223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	19,89	12,14	35,64	331,4
	379/М	Напиток кофейный на молоке	180	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	510	26,07	15,2	83,36	574,5
День 5	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0,0	50,9
	232/М	Рыба запеченная	90	12,09	2,56	3,38	84,9
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	22,15	15,85	54,89	450,8
День 6	Завтрак:						
	291/М	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,2
	388/М	Чай с сахаром	180/10	0,10	0,00	15,00	60,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	560	22,65	20,36	84,81	613,1
День 7	Завтрак:						
		Картофджын	100	7,79	10,90	33,3	262,5
	210/М	Омлет натуральный	105/5	10,59	16,33	2,04	197,5

	382/М	Какао с молоком	180	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		Итого:	530	25,19	30,88	79,19	695,4
День 8	Завтрак:						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	517	18,22	25,58	72,18	591,8
День 9	Завтрак:						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,20	207,0
	294/М	Котлета куриная	90	9,29	8,81	7,06	144,7
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,2	4,58	42,3	235,2
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	540	28,24	22,28	108,26	746,5
День 10	Завтрак:						
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92	0	50,9
	234/М	Рыба запеченная	90	12,09	2,56	3,38	84,9
	147/М	Картофель по-деревенски	150	3,94	12,50	30,21	249,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Итого:	500	23,08	19,39	63,07	518,9

Среднее значение завтраков	22,08	21,06	75,69	580,60
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	29%	27%	23%	25%
100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.