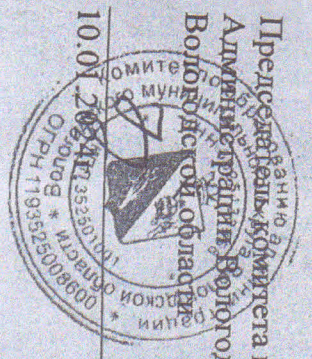


УТВЕРЖДАЮ



Председатель Комитета по образованию
Администрация Волгогодского муниципального округа
Волгогодской области

Л.Н.Никулина



Согласовано
Организатор
№ 1120
от 10.01.2014



Согласовано
Директор общеобразовательной организации

Десятидневное меню горячих завтраков
Для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях
Волгогодского муниципального округа

Прием пищи (завтрак)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Овощи в нарезке(помидор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	54-5м
	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	54-5оус
Итого за завтрак	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Каша жидкая молочная рисовая/ пукаты	200/20	5,3/0,28	5,4/0,2	28,7/12	184,5/43,2	54-25.1к
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
День 2	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2тн
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за завтрак	Овощи в нарезке(огурец)*	575	14,46	10,7	88,95	502,12	54-2з
	Котлета из говядины	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-4м
	Соус Белый основной	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-2оус
Итого за завтрак	Соус Белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	54-2оус
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г

Итого за завтрак	Компот из клюквы	180	0,09	0	6,39	25,9	54-12хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	510	24,69	20,6	65,49	544,6		
	Коллета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
День 4	Горошек зеленый*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,12	8,9	37,3	54-32хн
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	40	3,0	7,2	26,8	185,2	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	555	23,83	15,62	76	540,9		
Итого за завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г
	Соус шоколадный	50	2,7	2,35	21,05	116,15	54-7 соус
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,1	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
525	36,67	13,65	83,78	603,95			
Итого за завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,2	281,6	54-8к
	Какао на молоке	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
550	18,24	13,84	94,94	576,16			
Итого за завтрак	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
510	26,65	25,5	71,32	620,6			
Итого за завтрак	Овощи в нарезке (помидор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	180	0,18	0	5,85	24,12		
Итого за завтрак	Компот из клюквы	180	0,09	0	6,39	25,9	54-12хн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	510	24,69	20,6	65,49	544,6		
	Коллета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
День 4	Горошек зеленый*	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
	Компот из свежих яблок	180	0,13	0,12	8,9	37,3	54-32хн
	Кондитерское изделие (печенье песочное)	40	3,0	7,2	26,8	185,2	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	555	23,83	15,62	76	540,9		
Итого за завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1г
	Соус шоколадный	50	2,7	2,35	21,05	116,15	54-7 соус
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,1	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
525	36,67	13,65	83,78	603,95			
Итого за завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,2	281,6	54-8к
	Какао на молоке	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Фрукт свежий	100	0,6	0,2	12,9	56	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
550	18,24	13,84	94,94	576,16			
Итого за завтрак	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
510	26,65	25,5	71,32	620,6			
Итого за завтрак	Овощи в нарезке (помидор)*	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Гуляш из говядины	80	13,6	13,2	3,1	185,7	54-2м
	Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,85	24,12	54-2гн
	180	0,18	0	5,85	24,12		

Итого за завтрак	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	530	24,18	18,8	68,85	540,92		
День 4	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з
	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9	54-29м
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,1	54-3гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за завтрак		540	20,87	15,3	83,63	554,9	
День 5	Овощи в нарезке (отурец)*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8	54-21м
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,04	60,21	54-2хн
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Итого за завтрак		525	39,3	8,89	75,54	539,21

Итого: среднесуточная калорийность за 10 дней - 556,91 ккал

Меню составлено в соответствии с требованиями: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И.Новикова, С.П.Романенко, М.В.Семенихина, П.А.Вейних, Г.П.Ивлева, А.В.Сорокина, М.А.Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев).

Для приготовления блюд из сырых овощей допускается использовать овощи урожая прошлого года - строго до марта месяца.

Примечание:

Овощи в нарезке, горошек зеленый* - допускается выдача иных овощей.