

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №



2021 г.

подпись

Трошина Т.И.

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ "Центр по организации  
детского питания" Ханкайского  
муниципального округа Приморского  
края

2021 г.

подпись

Косар Е. Н.

расшифровка подписи

**Базовое десятидневное меню (завтрак) для организации питания детей 1-4 классов, 5-11 классов, ОВЗ, инвалидов,  
в муниципальных общеобразовательных учреждениях Ханкайского муниципального округа Приморского края на 2021 г. -  
2022 г.**

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
75	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,77	5,53	21,32	158,87
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>13,83</b>	<b>19,43</b>	<b>57,94</b>	<b>449,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>675</b>	<b>13,83</b>	<b>19,43</b>	<b>57,94</b>	<b>449,13</b>
<b>День 2</b>							
168	ЗАВТРАК	Огурец свежий,	20	0,15	0,02	0,48	2,66
96	ЗАВТРАК	Плов с мясом птицы,о	150	8,80	16,05	38,51	319,39
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное,	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>595</b>	<b>16,93</b>	<b>22,72</b>	<b>75,48</b>	<b>555,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>595</b>	<b>16,93</b>	<b>22,72</b>	<b>75,48</b>	<b>555,71</b>
<b>День 3</b>							
60	ЗАВТРАК	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
165	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,83	5,09	35,23	214,50
129	ЗАВТРАК	Мясо птицы тушенное	80	0,00	3,20	0,00	28,77
267	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	ЗАВТРАК	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>675</b>	<b>15,98</b>	<b>15,01</b>	<b>72,65</b>	<b>481,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>675</b>	<b>15,98</b>	<b>15,01</b>	<b>72,65</b>	<b>481,13</b>

<b>День 4</b>							
54	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец соленый,	10	0,08	0,01	0,17	1,29
204	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия с тертым сыром	180/12/5	11,50	8,62	44,60	303,79
119	<b>ЗАВТРАК</b>	Колбаса отварная	30/2	1,59	2,25	7,34	55,21
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>21,15</b>	<b>17,53</b>	<b>88,6</b>	<b>593,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>645</b>	<b>21,15</b>	<b>17,53</b>	<b>88,6</b>	<b>593,95</b>
<b>День 5</b>							
168	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
131	<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	150	2,58	3,23	16,62	103,42
125	<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые из птицы	60	5,15	3,88	4,64	77,19
227	<b>ЗАВТРАК</b>	Соус белый основной	50	0,85	1,84	2,01	25,11
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>705</b>	<b>16,71</b>	<b>15,62</b>	<b>60,24</b>	<b>442,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>705</b>	<b>16,71</b>	<b>15,62</b>	<b>60,24</b>	<b>442,04</b>
<b>День 6</b>							
179	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная вязкая	150/5	5,35	5,91	27,72	182,81
1	<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с маслом	25/10	2,06	7,50	12,20	110,00
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>575</b>	<b>13,41</b>	<b>19,81</b>	<b>64,34</b>	<b>473,07</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>575</b>	<b>13,41</b>	<b>19,81</b>	<b>64,34</b>	<b>473,07</b>
<b>День 7</b>							
54	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
169	<b>ЗАВТРАК</b>	Рис отварной	100	2,46	2,38	25,71	121,56
133	<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели мясные	50	13,08	16,47	7,97	231,03
231	<b>ЗАВТРАК</b>	Соус красный основной	50	0,36	1,02	3,09	22,61
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>635</b>	<b>23,96</b>	<b>26,53</b>	<b>73,43</b>	<b>610,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>635</b>	<b>23,96</b>	<b>26,53</b>	<b>73,43</b>	<b>610,15</b>
<b>День 8</b>							
168	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец свежий	20	0,15	0,02	0,48	2,66
161	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ДРУЖБА	150/5	10,27	5,79	45,60	259,05
93	<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш	30/50	6,37	17,35	1,27	186,59
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>625</b>	<b>24,77</b>	<b>29,81</b>	<b>83,84</b>	<b>681,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>625</b>	<b>24,77</b>	<b>29,81</b>	<b>83,84</b>	<b>681,96</b>

<b>День 9</b>							
60	<b>ЗАВТРАК</b>	Помидор свежий	20	0,17	0,07	0,93	4,20
202	<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,87	5,37	36,89	217,08
119	<b>ЗАВТРАК</b>	Колбаса отварная	50	2,65	3,74	12,23	92,01
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>645</b>	<b>16,67</b>	<b>15,83</b>	<b>86,54</b>	<b>546,95</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>645</b>	<b>16,67</b>	<b>15,83</b>	<b>86,54</b>	<b>546,95</b>
<b>День 10</b>							
54	<b>ЗАВТРАК</b>	Огурец соленый	10	0,08	0,01	0,17	1,29
132	<b>ЗАВТРАК</b>	Картофель тушеный	200	3,02	12,54	22,10	198,24
280	<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр порционный	15	3,70	3,77	0,00	49,82
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40
268	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	60,26
267	<b>ЗАВТРАК</b>	Молоко цельное	200	5,80	6,40	9,40	120,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>14,78</b>	<b>22,97</b>	<b>58,76</b>	<b>483,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>650</b>	<b>14,78</b>	<b>22,97</b>	<b>58,76</b>	<b>483,01</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>6425</b>	<b>178,19</b>	<b>205,26</b>	<b>721,82</b>	<b>5317,1</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>642,5</b>	<b>17,819</b>	<b>20,526</b>	<b>72,182</b>	<b>531,71</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в</b>				<b>13,41</b>	<b>34,74</b>	<b>54,3</b>	<b>5317,1</b>

<b>№ сборника рецептов</b>	<b>Полное наименование сборника</b>
1	Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, под редакцией М.А. Самсонова, 1995 г.
2	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
3	Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г.
4	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010 г.
6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
8	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 2 1997 г.
10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2006 г.
11	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2008 г.
12	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
13	Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
14	ТТК