

УТВЕРЖДАЮ

МОУ Пучежской гимназии  
Директор - О.А.Воронкова

Приказ МОУ Пучежской гимназии  
№ 99/9 от 29.08.2022



**Примерное десятидневное меню горячих завтраков  
для питания обучающихся, получающих начальное общее образование (осенне-зимний период)  
в 2022-2023 учебном году  
(возраст 7-11 лет)**

## 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	Mg,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	Mg,мг
304	Рис отв.сл.м	150/6	8,60	6,03	38,64	203,2	0,2		30	116,62	133	73,3
260	Гуляш из курицы	100	9,23	18,67	14,0	286	0,06	15,36		136,63	179,62	32,03
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	Mg,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	Mg,мг
312	Картофельное пюре с с/м	150	2,94	6,75	37,93	215,59	0,16	18,16	0	36,97	86,59	27,75
294	Котлета из курицы	75	13,08	12,5	12,21	214,5	0,1	0,67	40,35	44,89	60	16,65
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>		19,25	19,75	84,46	583,61	0,3	18,86	40,35	102,16	184,19	59,0

### 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	Mg,мг
171	Каша гречневая рассыпчатая молоком и слив.маслом	200/10	7,06	12,73	22,7	217,93	0,11	1,04	19,2	130,95	192	102,12
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.(порцион.)	30	4,96	3,08	26,01	157,45	0,17	-	-	19,2	184,8	13
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	Mg,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	Mg,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 курицы со сл.масл	60	8,56	16,08	17,56	214,28	0,05		20,0	20,6	99,88	22,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	24,18	132,8	0,02	0,67		32,48	23,44	17,46
	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 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	Mg,мг
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,04	2,6	5,17	48,98	0,03	13,67		19,97	42,64	12,07
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/40/6	12,55	16,72	68,04	384,0	0,23	15,97	83,68	166,66	327,66	20
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6	0,03	1,17	20	125,78	90	14
	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	Mg,мг
233	Запеканка творожная со сгущенным 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>		19,5	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	Mg,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
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	83,52	0,04			9,2	34,8	13,2
14	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.Гутельяна.- М.:Делта принт,2011."