

Согласовано: МБОУ "Гимназия №1 Брянского района"

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного психологического сопровождения"
Прозорова Е.Н.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Эн. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	РЭ	B1	B2	РР	
1 день																
	Завтрак (90-00)															
34 с-к 2017г	Салат "Летний" (Урожай 2025)	60	1,2	1,2	10,57	45,18	23,49	9,64	17,88	0,44	0,29	382,6	5,24	0,01	0,02	
54-10 с-к 2022г	Омлет натуральный	150	11,8	17,22	7,8	225,5	110	17	203	2,1	183	0,4	0,06	0,4	23,17	
54-4 тн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	9,7	50,9	57	9,9	46	0,77	6,9	11,1	0,01	0,07	0,12	
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-	
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (банан)*	150	2,25	0,15	32,7	133,5	46,67	17,33	30,67	0,4	0	10,67	0,05	0,04	0,27	
	Итого		20,01	20,07	80,09	525,22	246,36	67,07	332,35	4,15	190,19	404,77	5,4	0,52	23,58	
2 день																
	Завтрак															
71 с-к 2017г	Огурцы консервированные в нарезке****	60	0,42	0,8	3,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3	

256 е-к 2017г	Мясо свинина тушеное	100	6,11	6,17	12,37	235	24,36	22,92	150,95	2,3	-	20	0,04	0,1	3,4
312 е-к 2017г	Картофельное пюре	150	5,75	3,5	25,57	158,16	16,27	32,58	98,58	1,13	-	32	0,17	0,1	1,9
54-22гн с-к 2022г	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	107	26	95	0,85	10,8	111,1	0,02	0,01	0,03
15 е-к 2017г	Сыр твердый	15	2,48	4,42	-	54	132	5,25	75	0,15	39	43,2	0,01	0,04	0,03
Хлебобкомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
Хлебобкомбинат	Хлеб пшеничный	20	2,11	3	12,88	4,6	4,6	6,6	17,4	0,22	-	-	0,02	-	-
	Итого		21,42	21,41	86,29	644,34	297,23	110,35	452,53	5,81	49,8	307,3	0,32	0,27	5,66

3 день

Завтрак															
54-21з с-к 2022	Кукуруза сахарная **	60	0,4	0,2	2,1	31,3	22	6,8	21	0,19	0,72	79,8	0,01	0,02	0,3
268 е-к 2017г	Биточки из свинины	90	8,65	9,8	7,92	265	6,4	17,25	99,9	1,66	22,8	27,9	0,21	0,21	0,05
331 е-к 2017г	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,51	40,05	14,62	4,9	14,69	0,2	16,9	30	0,01	0,02	0,1
302 е-к 2017г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	5,54	39,6	243,75	288,33	16,47	150,83	22,6	5,3	25,16	0,8	0,23	0,1
389 е-к 2017г	Сок фруктовый	200	1	-	14,2	86,6	14	8	14	2,8	-	-	0,02	-	-
Хлебобкомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
МУП КШП 31.08.2022	Булочка "Завитушка с сахаром"***	50	2,75	5,16	16,45	131,00	11,00	14,50	37,00	0,69	13,00	15,00	0,07	0,04	0,79
	Итого		2,75	5,16	16,45	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79

4 день

Завтрак															
222 е-к 2017г	Пудинг из творога	150	17,49	19,87	61,2	402	234	39,6	338,4	1,62	108		0,11	0,1	
пром.	Джем фруктовый ****	30	0,3	0	12,6	69,8	87	15,17	43,09	0,61	3,9	0,02	0,01	0,01	-
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
	Итого		27,15	27,32	92,45	593,05	444,00	92,52	496,74	4,95	125,20	30,43	0,18	0,27	0,40

5 день															
	Завтрак														
70/71 с-к 2017г	Овощи свежие в нарезке (помидор) (Урожай 2025)**	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3
54-15м с-к 2022г	Плов из булгура с курицей	240	15,6	15,92	46,74	374,8	39,6	165,6	312	2,66	219,6	289,63	0,16	0,11	6,25
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	,	0,01	0,03
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
8 с-к 2017г	Бутерброд горячий с колбасой	60	5,98	5,42	28,98	163	15,7	59,35	52,3	26,72	17	0,55	0,11	0,05	1,28
	Итого		23,59	23,66	94,59	624,88	75,2	246,55	388,4	31,31	236,98	391,18	0,33	0,19	7,86
6 день															
	Завтрак														
413 с-к 2017г	Пицца школьная	80	6,92	11,05	21,39	239	78,63	20,74	102,42	1,06	27,44	40,61	0,1	0,1	1,21
54-16к с-к 2022г	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	116	27	124	0,53	27,2	41,68	0,07	0,12	0,74
54-21 гн с-к 2022г	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	143	34	130	1,09	17,3	111,1	0,04	0,17	0,5
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
	Итого		21,18	21,19	84,76	613,69	358,83	101,69	399,47	4,77	71,94	197,14	0,28	0,42	2,68
7 день															
	Завтрак														
24 с-к 2017г	Салат из свежих помидоров и огурцов (урожай 2025)	60	0,58	3,65	2,19	42,42	11,4	9,63	20,35	0,44	-	-	0,02	0,02	13,33
54-1г с-к 2022г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	12	7,2	41	0,73	18,4	0,74	0,06	0,03	1,5
261 с-к 2017г	Печень говяжья тушеная в соусе №330	100	9,42	11,55	15,81	159,00	25,62	14,80	223,29	4,72	551,00	2,46	0,19	1,40	8,08
54-4 гн с-к 2022г	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	9,7	50,9	57	9,9	46	0,77	6,9	11,1	0,01	0,07	0,12

410 с-к 2017г	Ватрушка с повидлом	50	5,72	2,3	24,8	134	23,4	26,1	64,2	1,62	27	69	0,12	0,06	1,23
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
	Итого		1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-

8 день

Завтрак															
70 с-к 2017г	Томаты консервированные***	60	0,66	2,1	2,28	13,2	8,4	12	15,6	0,54	-	79,8	0,04	0,02	0,3
54-5.1р с-к 2022г	Котлета рыбная с морковью (минтай)	90	12,4	4,2	5	107,4	45	39	178	0,89	143	27,79	0,07	0,12	1,39
142 с-к 2017г	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2,4	12,14	38,76	215,8	27,13	26,22	74,22	1	21	129,08	0,13	0,09	1,27
ТТК МУП КШП от 14.08.2024г	Напиток "Каркаде"	200	0,13	0,02	7,99	31,92	14,2	2,4	4,4	0,36	-	-	-	-	0,03
Мол.комбинат	Йогурт млж 2%	100	3,4	1,4	16,2	105,12	90	18	114	0,12	-	-	0,04	0,18	-
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
	Итого		1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-

9 день

Завтрак															
54-20з с-к 2022г	Горошек зеленый**	60	1,7	0,1	3,5	22,1	11	11	32	0,37	18	46,08	0,05	0,02	0,38
243 с-к 2017г	Сосиска отварная	100	12,3	16,1	13	300	22,4	12,8	112,96	1,44	32	36	0,32	0,08	1,76
54-22г к 2022г	Булгур отварной	150	4,9	3,9	24,7	201,5	21	85	158	1,3	13,5	22,5	0,09	0,05	0,23
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
54-3гн с-к 2022г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	6,9	4,6	8,5	0,77	0,38	-	-	0,01	0,03
Хлебокомбинат	Булочка сдобная "Рожок" ***	40	1,95	1,9	31,23	116,9	11,5	13,2	-	0,44	-	34,8	0,04	-	-
	Итого		22,2	22,22	89,02	714,38	77,4	131,6	311,46	4,94	63,88	160,58	0,52	0,16	2,4

10 день

Завтрак															
52 с-к 2017г	Салат из свеклы отварной	60	0,88	3,75	13,12	58	22,13	12,88	25,38	0,08	-	1,17	0,01	1,67	0,11
54-25м с-к 2022г	Курица тушеная с морковью	100	9,1	11,41	4,4	126,4	23	55	112	1	286	17,4	0,04	0,05	0,17

304 с-к 2017г	Рис отварной	150	3,64	4,11	27,12	233	1,52	18,15	67,67	0,59	-	22,5	0,3	0,03	0,23
Хлебокомбинат	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-
Хлебокомбинат	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	70,14	9,2	13,2	34,8	0,44	-	-	0,04	-	-
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	111	31	107	1,07	13,3	26,66	0,03	0,13	0,166
ТТК МУП КШП от 25.08.2020г	Фрукты свежие (яблоко)*	130	1,5	0,34	7,35	35,25	12	6,75	8,25	1,65	-	3,75	0,03	0,03	0,23
	Итого		23,13	23,13	85,35	654,77	183,45	141,98	355,1	5,45	299,3	92,68	0,47	1,91	0,906

*ФРУКТ - допускается выдача иных фруктов

**ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый, КУКУРУЗА САХАРНАЯ, ИКРА КАБАЧКОВАЯ- допускается выдача других овощей

***БУЛОЧКА "ЗАВИТУШКА САХАРНАЯ", "РОЖОК"- допускается замена на булочку " СЕМИЦВЕТИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

****ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ- допускается замена на соус шоколадный, соус сладкий молочный или молоко сгущеное

*****допускается выдача: или огуры консервированные, или томаты консервированные

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества			Эн. Ценность, ккал	Минеральные вещества					Витамины				
	белки, г	жиры,г	углеводы, г		Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг	A	PЭ	B1	B2	PP	C
1	20,01	20,07	80,09	525,22	246,36	67,07	332,35	4,15	190,19	404,77	5,4	0,52	23,58	101,3
2	21,42	21,41	86,29	644,34	297,23	110,35	452,53	5,81	49,8	307,3	0,32	0,27	5,66	42,47
3	2,75	5,16	16,45	131	11	14,5	37	0,69	13	15	0,07	0,04	0,79	-
4	27,15	27,32	92,45	593,05	444,00	92,52	496,74	4,95	125,20	30,43	0,18	0,27	0,40	8,43
5	23,59	23,66	94,59	624,88	75,2	246,55	388,4	31,31	236,98	391,18	0,33	0,19	7,86	13,22
6	21,18	21,19	84,76	613,69	358,83	101,69	399,47	4,77	71,94	197,14	0,28	0,42	2,68	20,86
7	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
8	1,05	0,22	9,89	45,98	4,6	5	-	0,62	-	21,2	0,02	-	-	-
9	22,2	22,22	89,02	714,38	77,4	131,6	311,46	4,94	63,88	160,58	0,52	0,16	2,4	3,56
10	23,13	23,13	85,35	654,77	183,45	141,98	355,1	5,45	299,3	92,68	0,47	1,91	0,906	27,47
среднее	16,35	16,46	64,88	459,33	170,27	91,63	277,31	6,33	105,03	164,15	0,76	0,38	4,43	21,7

Примечание:

) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапшиной В.Т.

4) Используемая литература "Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях" : Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.