

Примерная раскладка десятидневного меню для общеобразовательных учреждений Брянского района детям в возрасте с 11 лет и старше для на осенне-летний период на 2024-2025 уч.года (1смена)

Согласовано: МБОУ "Гимназия №1 Брянского района"  
Директор  
Якушенко В.И.  
"28" декабря 2024 г.

Утверждаю:  
Директор ООО "Центр школьного и дошкольного питания"  
Прозорова Е.Н.  
"28" декабря 2024 г.

| № рецептуры         | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества |        |            |                        | Минеральные вещества, мг |       |        |      |      | Витамины, мг |      |      |      |       |
|---------------------|-------------------------------|-------|------------------|--------|------------|------------------------|--------------------------|-------|--------|------|------|--------------|------|------|------|-------|
|                     |                               |       | белки, г         | жиры,г | углеводы,г | Эн. Ценност<br>ь, ккал | Ca                       | Mg    | P      | Fe   | A    | РЭ           | B1   | B2   | PP   | C     |
| 1 день              |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| Завтрак (28-50)     |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| 54-2гн с-к<br>2022г | Яйцо отварное                 | 40    | 5,08             | 4,6    | 0,28       | 62,84                  | 22,6                     | 4,8   | 76,8   | 1    | 0    | 100          |      |      |      |       |
|                     | Чай с сахаром                 | 200   | 0,2              | 0      | 6,5        | 26,8                   | 4,5                      | 3,8   | 7,2    | 0,73 | 0,3  | -            | -    | 0,01 |      | 0,04  |
|                     | Хлеб пшеничный                | 30    | 3,16             | 0,4    | 19,32      | 70,14                  | 9,2                      | 13,2  | 34,8   | 0,44 | -    | -            | 0,04 | -    | -    | 12    |
|                     | Масло сливочное               | 10    | 0,08             | 7,25   | 0,13       | 66                     | 2,4                      | -     | 3      | 0,02 | 40   | 45           | 0    | 0,01 | 0,01 | 0     |
| 14 с-к 2017г        | Итого                         |       | 8,52             | 12,25  | 26,23      | 225,78                 | 38,7                     | 21,8  | 121,8  | 2,19 | 40,3 | 145          | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 12,04 |
| 2 день              |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| Завтрак             |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| 76 с-к 2017г        | Сельдь с луком                | 50    | 5,06             | 6,69   | 1,64       | 87,00                  | 21,20                    | 10,30 | 81,70  | 0,41 | -    | 132,47       | 0,07 | 0,03 | 0,50 | 24,3  |
| 312 с-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  | 23,33 |
| 54-2гн с-к<br>2022г | Чай с сахаром                 | 200   | 0,2              | 0      | 6,5        | 26,8                   | 4,5                      | 3,8   | 7,2    | 0,73 | 0,3  | -            | -    | 0,01 |      | 0,04  |
| Хлебокомбинат       | Хлеб пшеничный                | 30    | 3,16             | 0,4    | 19,32      | 70,14                  | 9,2                      | 13,2  | 34,8   | 0,44 | -    | -            | 0,04 | -    | -    | 12    |
|                     | Итого                         |       | 14,17            | 10,59  | 53,03      | 342,10                 | 51,17                    | 59,88 | 222,28 | 2,71 | 0,30 | 164,47       | 0,28 | 0,14 | 2,40 | 59,67 |
| 3 день              |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| Завтрак             |                               |       |                  |        |            |                        |                          |       |        |      |      |              |      |      |      |       |
| 302 с-к 2017г       | Каша гречневая<br>рассыпчатая | 150   | 8,6              | 6,09   | 38,6       | 243,75                 | 288,33                   | 16,47 | 150,83 | 22,6 | 5,3  | 25,16        | 0,8  | 0,23 | 0,1  | 5,5   |

|                  |                               |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
|------------------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 331 с-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          | 0,7          |
| 54-2гн с-к 2022г | Чай с сахаром                 | 200    | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0,3           | -            | -            | 0,01         | -            | 0,04         |
| Хлебокомбинат    | Хлеб пшеничный                | 30     | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2           | 13,2         | 34,8          | 0,44         | -             | -            | 0,04         | -            | -            | 12           |
|                  | <b>Итого:</b>                 |        | <b>12,84</b> | <b>8,99</b>  | <b>67,93</b> | <b>380,74</b> | <b>316,65</b> | <b>38,37</b> | <b>207,52</b> | <b>23,97</b> | <b>22,5</b>   | <b>55,16</b> | <b>0,85</b>  | <b>0,26</b>  | <b>0,2</b>   | <b>18,24</b> |
| <b>4 день</b>    |                               |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
| 396 с-к 2017г    | Блины с джемом                | 150/20 | 12,34        | 9,18         | 68,72        | 407           | 222,4         | 55,8         | 243,8         | 1,81         | 29            | 13,6         | 0,24         | 0,21         | 0,59         | 1,73         |
| 54-2гн с-к 2022г | Чай с сахаром                 | 200    | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0,3           | -            | -            | 0,01         | -            | 0,04         |
|                  | <b>Итого</b>                  |        | <b>12,54</b> | <b>9,18</b>  | <b>75,22</b> | <b>433,8</b>  | <b>226,9</b>  | <b>59,6</b>  | <b>251</b>    | <b>2,54</b>  | <b>29,3</b>   | <b>13,6</b>  | <b>0,24</b>  | <b>0,22</b>  | <b>0,59</b>  | <b>1,77</b>  |
| <b>5 день</b>    |                               |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
| МУП КШП          | Рис отварной с овощами        | 150    | 3,38         | 4,19         | 35,61        | 186,84        | -             | -            | -             | 41,48        | 334,23        | -            | 291,6        | 66,2         | 31,41        | 1            |
| Хлебокомбинат    | Хлеб пшеничный                | 30     | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2           | 13,2         | 34,8          | 0,44         | -             | -            | 0,04         | -            | -            | 12           |
| 54-2гн с-к 2022г | Чай с сахаром                 | 200    | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0,3           | -            | -            | 0,01         | -            | 0,04         |
|                  | <b>Итого</b>                  |        | <b>6,74</b>  | <b>4,59</b>  | <b>61,43</b> | <b>283,78</b> | <b>13,7</b>   | <b>17</b>    | <b>42</b>     | <b>42,65</b> | <b>334,53</b> | <b>0</b>     | <b>291,6</b> | <b>66,21</b> | <b>31,41</b> | <b>13,04</b> |
| <b>6 день</b>    |                               |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
| 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         | 0,53         |
| Хлебокомбинат    | Булочка сложенная "Рожок"***  | 50     | 4,1          | 11,32        | 9,94         | 116,9         | 11,5          | 13,2         | -             | 0,44         | -             | 34,8         | 0,04         | -            | -            | -            |
| 54-2гн с-к 2022г | Чай с сахаром                 | 200    | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0,3           | -            | -            | 0,01         | -            | 0,04         |
|                  | <b>Итого</b>                  |        | <b>9,3</b>   | <b>17,12</b> | <b>40,54</b> | <b>312,6</b>  | <b>132</b>    | <b>44</b>    | <b>131,2</b>  | <b>1,7</b>   | <b>27,5</b>   | <b>76,48</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,13</b>  | <b>0,74</b>  | <b>0,57</b>  |
| <b>7 день</b>    |                               |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                |        |              |              |              |               |               |              |               |              |               |              |              |              |              |              |
| 54-2г с-к 2022г  | Макаронные отварные с овощами | 150    | 4,7          | 6,1          | 26,5         | 180,8         | 19            | 18           | 51            | 0,89         | 293           | 0,74         | 0,07         | 0,03         | 1,5          | 2,01         |
| 54-2гн с-к 2022г | Чай с сахаром                 | 200    | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5           | 3,8          | 7,2           | 0,73         | 0,3           | -            | -            | 0,01         | -            | 0,04         |
| Хлебокомбинат    | Хлеб пшеничный                | 30     | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2           | 13,2         | 34,8          | 0,44         | -             | -            | 0,04         | -            | -            | 12           |
|                  | <b>Итого</b>                  |        | <b>8,06</b>  | <b>6,5</b>   | <b>52,32</b> | <b>277,74</b> | <b>32,7</b>   | <b>35</b>    | <b>93</b>     | <b>2,06</b>  | <b>293,3</b>  | <b>0,74</b>  | <b>0,11</b>  | <b>0,04</b>  | <b>1,5</b>   | <b>14,05</b> |

|                    |                                   | 8 день  |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
|--------------------|-----------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
|                    |                                   | Завтрак |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
| 70/71 с-к 2017г    | Огурцы консервированные в нарезке | 50      | 0,55         | 1,75         | 1,9          | 11            | 7            | 10           | 13            | 0,45        | -           | 66,5          | 0,03        | 0,02        | 8,75         |
| 142 с-к 2017г      | Картофель и овощи тушеные в соусе | 180     | 3,92         | 3,47         | 27,19        | 259           | 27,13        | 26,22        | 74,22         | 1           | 21          | 129,08        | 0,13        | 0,09        | 16,64        |
| 54-2гн с-к 2022г   | Чай с сахаром                     | 200     | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5          | 3,8          | 7,2           | 0,73        | 0,3         | -             | -           | 0,01        | 0,04         |
| Хлебокомбинат      | Хлеб пшеничный                    | 30      | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2          | 13,2         | 34,8          | 0,44        | -           | -             | 0,04        | -           | 12           |
|                    | <b>Итого</b>                      |         | <b>7,83</b>  | <b>5,62</b>  | <b>54,91</b> | <b>366,94</b> | <b>47,83</b> | <b>53,22</b> | <b>129,22</b> | <b>2,62</b> | <b>21,3</b> | <b>195,58</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,12</b> | <b>37,43</b> |
|                    |                                   | 9 день  |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
|                    |                                   | Завтрак |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
| 243 с-к 2017г      | Сосиска отварная                  | 30      | 12,3         | 16,1         | 13           | 300           | 22,4         | 12,8         | 112,96        | 1,44        | 32          | 36            | 0,32        | 0,08        | 1,76         |
| 54-1г с-к 2022г    | Макаронные 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          |
| Хлебокомбинат      | Хлеб ржано-пшеничный              | 20      | 1,05         | 0,22         | 9,89         | 45,98         | 4,6          | 5            | -             | 0,62        | -           | 21,2          | 0,02        | -           | -            |
| 54-2гн с-к 2022г   | Чай с сахаром                     | 200     | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5          | 3,8          | 7,2           | 0,73        | 0,3         | -             | -           | 0,01        | 0,04         |
|                    | <b>Итого</b>                      |         | <b>18,95</b> | <b>21,22</b> | <b>62,19</b> | <b>569,58</b> | <b>43,5</b>  | <b>28,8</b>  | <b>161,16</b> | <b>3,52</b> | <b>50,7</b> | <b>57,94</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,04</b>  |
|                    |                                   | 10 день |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
|                    |                                   | Завтрак |              |              |              |               |              |              |               |             |             |               |             |             |              |
| 54-25.1к с-к 2022г | Каша жидкая молочная овсяная      | 200     | 6,8          | 7,5          | 24,7         | 192,6         | 146          | 46           | 188           | 1,2         | 29,1        | 61,28         | 0,14        | 0,17        | 0,61         |
| 54-2гн с-к 2022г   | Чай с сахаром                     | 200     | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8          | 4,5          | 3,8          | 7,2           | 0,73        | 0,3         | -             | -           | 0,01        | 0,04         |
| Хлебокомбинат      | Хлеб пшеничный                    | 30      | 3,16         | 0,4          | 19,32        | 70,14         | 9,2          | 13,2         | 34,8          | 0,44        | -           | -             | 0,04        | -           | 12           |
|                    | <b>Итого</b>                      |         | <b>10,16</b> | <b>7,9</b>   | <b>50,52</b> | <b>289,54</b> | <b>159,7</b> | <b>63</b>    | <b>230</b>    | <b>2,37</b> | <b>29,4</b> | <b>61,28</b>  | <b>0,18</b> | <b>0,18</b> | <b>12,65</b> |

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 " СЕМИЦВЕТНИК" или "СНЕГУРОЧКА" (производитель хлебокомбинат)

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

\*\*\*\*допускается выдача: или огурцы консервированные, или томаты консервированные

# СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

|  |  | Пищевые вещества     | Витамины |
|--|--|----------------------|----------|
|  |  | Минеральные вещества |          |

| Дан по рецепту | белки, г     | жиры, г     | углеводы, г  | Эн.           | Са мг         | Mg мг        | P мг          | Fe мг       | A            | РЭ           | B1          | B2          | PP          | C         |
|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 1              | 8,52         | 12,25       | 26,23        | 225,78        | 38,7          | 21,8         | 121,8         | 2,19        | 40,3         | 145          | 0,04        | 0,02        | 0,01        | 12,04     |
| 2              | 14,17        | 10,59       | 53,03        | 342,10        | 51,17         | 59,88        | 222,28        | 2,71        | 0,30         | 164,47       | 0,28        | 0,14        | 2,40        | 59,67     |
| 3              | 12,84        | 8,99        | 67,93        | 380,74        | 316,65        | 38,37        | 207,52        | 23,97       | 22,5         | 55,16        | 0,85        | 0,26        | 0,2         | 18,24     |
| 4              | 12,54        | 9,18        | 75,22        | 433,8         | 226,9         | 59,6         | 251           | 2,54        | 29,3         | 13,6         | 0,24        | 0,22        | 0,59        | 1,77      |
| 5              | 6,74         | 4,59        | 61,43        | 283,78        | 13,7          | 17           | 42            | 42,65       | 334,53       | 0            | 291,64      | 66,21       | 31,41       | 13,04     |
| 6              | 9,3          | 17,12       | 40,54        | 312,6         | 132           | 44           | 131,2         | 1,7         | 27,5         | 76,48        | 0,11        | 0,13        | 0,74        | 0,57      |
| 7              | 8,06         | 6,5         | 52,32        | 277,74        | 32,7          | 35           | 93            | 2,06        | 293,3        | 0,74         | 0,11        | 0,04        | 1,5         | 14,05     |
| 8              | 7,83         | 5,62        | 54,91        | 366,94        | 47,83         | 53,22        | 129,22        | 2,62        | 21,3         | 195,58       | 0,2         | 0,12        | 1,52        | 37,43     |
| 9              | 18,95        | 21,22       | 62,19        | 569,58        | 43,5          | 28,8         | 161,16        | 3,52        | 50,7         | 57,94        | 0,4         | 0,12        | 3,26        | 0,04      |
| 10             | 10,16        | 7,9         | 50,52        | 289,54        | 159,7         | 63           | 230           | 2,37        | 29,4         | 61,28        | 0,18        | 0,18        | 0,74        | 12,65     |
| <b>среднее</b> | <b>10,91</b> | <b>10,4</b> | <b>54,43</b> | <b>348,26</b> | <b>106,29</b> | <b>42,07</b> | <b>158,92</b> | <b>8,63</b> | <b>84,91</b> | <b>77,03</b> | <b>29,4</b> | <b>6,74</b> | <b>4,24</b> | <b>17</b> |

Примечание:

- 1) Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2) Используемая литература «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004г. под редакцией Лапиной В.Т.
- 3) «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» 2017г. под редакцией Могильного М.П.
- 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 Роспотребнадзора, 2017.