

Согласовано
 Директор
 МБОУ: Романовская СОШ
 Левченко Т.Ю.
 03 апреля 2023 г.

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Сидоренко С.А.
 03 апреля 2023 г.

**Перспективное десятидневное меню
 для обеспечения питанием обучающихся 1-4 классов (возрастной группы 7-11 лет)
 на 2022-2023 учебный год (горячие завтраки). Стоимость завтрака на 1 ребенка 74,50 рублей**

Меню составлено на основании:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапиной, Москва 2004год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., Пересичный М.И. 2021 год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2007г
- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.
- Справочник "Химический состав Российских пищевых продуктов" под редакцией И.М. Скурихина; В.А. Тутельяна, Москва ДеЛи принт 2002г

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | D | В2 | Ca | P | Mg | K | I | Se | F | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День/неделя: Понедельник-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 182М | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 7,400 | 11,500 | 48,300 | 326,000 | 0,120 | 0,600 | 16,400 | 0,070 | 0,150 | 124,896 | 104,700 | 16,648 | 227,000 | 50,000 | 33,100 | 0,210 | 0,374 |
| 9593 | Какао с молоком | 200 | 3,760 | 3,200 | 26,740 | 150,800 | 0,022 | 0,540 | 9,107 | 0,000 | 0,170 | 112,607 | 104,580 | 27,900 | 220,000 | 12,000 | 2,290 | 0,380 | 0,922 |
| 423 | Сыр (порциями) | 15 | 3,800 | 4,000 | 0 | 51,000 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,150 | 0,050 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 13,000 | 0,000 | 2,180 | 0,000 | 0,200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 338М | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 278,000 | 2,000 | 0,300 | 0,080 | 2,200 |
| | Итого за Завтрак | 545 | 17,730 | 19,400 | 99,33 | 645,300 | 0,226 | 11,300 | 71,507 | 16,620 | 0,400 | 460,403 | 374,380 | 72,448 | 761,175 | 65,125 | 38,027 | 0,745 | 4,296 |
| День/неделя: Вторник-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 340Л 342Л | Омлет с сыром | 150 | 9,930 | 13,317 | 17,477 | 229,800 | 0,162 | 19,493 | 157,667 | 2,350 | 0,460 | 307,690 | 190,308 | 32,877 | 191,000 | 39,000 | 28,400 | 0,580 | 2,334 |
| | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,620 | 0,040 | 1,300 | 8,000 | 0,022 | 2,000 | 0,000 | 0,000 | 0,007 | 4,000 | 12,400 | 4,200 | 16,330 | 0,000 | 0,230 | 0,000 | 0,140 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 23,175 | 2,430 | 0,157 | 0,075 | 0,480 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 338М | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,500 | 0,500 | 21,000 | 96,000 | 0,040 | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 0,050 | 8,000 | 28,000 | 42,000 | 348,000 | 0,050 | 1,000 | 0,022 | 0,600 |
| | Итого за Завтрак | 510 | 15,290 | 14,977 | 75,34 | 496,280 | 0,286 | 32,293 | 157,667 | 2,350 | 0,527 | 349,734 | 264,708 | 89,877 | 599,305 | 41,480 | 29,787 | 0,677 | 4,354 |
| День/неделя: Среда-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45Л | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,780 | 3,000 | 4,800 | 50,400 | 0,012 | 14,460 | 0,000 | 0,000 | 0,018 | 30,600 | 18,000 | 9,600 | 278,560 | 0,260 | 0,570 | 0,086 | 0,720 |
| 6083 600Л | Шницель из говядины со сметанным соусом | 100 | 9,250 | 9,250 | 13,380 | 173,750 | 0,111 | 3,099 | 11,250 | 0,091 | 0,144 | 29,065 | 159,396 | 26,169 | 236,390 | 16,710 | 3,049 | 0,482 | 2,449 |
| 203Л | Картофель отварной | 150 | 3,000 | 7,65 | 23,850 | 181,500 | 0,15 | 21,75 | 0 | 0 | 0,12 | 18,000 | 81,000 | 33,000 | 629,000 | 26,700 | 0,310 | 0,400 | 1,200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,300 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0,00 | 0,00 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | Итого за Завтрак | 547 | 15,700 | 20,200 | 71,72 | 536,150 | 0,321 | 41,509 | 11,250 | 0,091 | 0,292 | 100,565 | 292,496 | 84,669 | 1197,325 | 44,795 | 4,106 | 1,743 | 5,769 |
| День/неделя: Четверг-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 366Л | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 165 | 12,670 | 11,330 | 25,820 | 278,565 | 0,080 | 0,500 | 30,000 | 0,160 | 0,300 | 170,000 | 275,000 | 35,000 | 159,000 | 29,000 | 39,000 | 0,500 | 0,800 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | Хлеб йодированный | 40 | 3,040 | 1,120 | 20,560 | 104,480 | 0,062 | 0,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 18,044 | 26,000 | 4,800 | 23,175 | 2,430 | 0,157 | 0,075 | 0,480 |
| 338М | Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 0,060 | 38,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 35,000 | 17,000 | 11,000 | 155,000 | 0,300 | 0,100 | 0,150 | 0,100 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 16,710 | 12,650 | 68,88 | 479,045 | 0,202 | 39,300 | 30,000 | 0,160 | 0,340 | 235,044 | 326,000 | 56,800 | 357,975 | 31,730 | 39,257 | 0,725 | 2,180 |
| День/неделя: Пятница-1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5913 | Гуляш | 90 | 12,510 | 5,850 | 3,600 | 118,800 | 0,108 | 0,000 | 0 | 0,07 | 0,100 | 17,100 | 154,800 | 16,200 | 290,250 | 15,750 | 0,281 | 0,560 | 2,070 |
| 6793 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,70 | 10,60 | 49,80 | 321,00 | 0,24 | 0,00 | 36,00 | 0,09 | 0,12 | 16,85 | 205,56 | 136,00 | 219,00 | 22,00 | 3,52 | 0,16 | 4,58 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,200 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0 | 0 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,160 | 0,400 | 19,320 | 94,000 | 0,064 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 30,900 | 1,500 | 0,209 | 0,100 | 0,800 |
| | Мармелад | 15 | 0,015 | 0,000 | 11,910 | 48,150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,600 | 0,150 | 0,300 | 4,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,060 |
| | Итого за Завтрак | 502 | 22,585 | 16,850 | 99,83 | 641,950 | 0,411 | 2,200 | 36,000 | 0,160 | 0,230 | 59,749 | 403,312 | 171,700 | 574,350 | 39,250 | 4,030 | 1,520 | 8,313 |
| День/неделя: Понедельник-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338М | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 47,000 | 0,030 | 10,000 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 16,000 | 11,000 | 9,000 | 278,000 | 2,000 | 0,300 | 0,080 | 2,200 |
| 181М | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 200 | 6,100 | 11,300 | 43,400 | 300,000 | 0,120 | 0,600 | 16,400 | 0,070 | 0,170 | 124,896 | 104,700 | 16,648 | 237,000 | 52,000 | 9,950 | 0,500 | 0,374 |
| 9593 | Какао с молоком | 200 | 3,491 | 2,790 | 18,160 | 112,860 | 0,022 | 0,540 | 9,107 | 0,000 | 0,170 | 112,607 | 104,580 | 27,900 | 220,000 | 12,000 | 2,290 | 0,380 | 0,922 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 96Л | Масло (порциями) | 10 | 0,100 | 7,200 | 0,100 | 75,000 | 0,001 | 0 | 40,000 | 0,130 | 0,010 | 2,400 | 3,000 | 0 | 3 | 0 | 0,1 | 0,3 | 0,020 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|-----|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|---------|---------|--------|-------|-------|
| | Итого за Завтрак | 540 | 12,461 | 21,990 | 85,95 | 605,360 | 0,221 | 11,140 | 65,507 | 0,200 | 0,380 | 262,803 | 249,380 | 63,448 | 761,175 | 67,125 | 12,797 | 1,335 | 4,116 |
| День/неделя: Вторник-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52М | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,855 | 4,053 | 5,016 | 59,904 | 0,011 | 4,620 | 0,000 | 0,000 | 0,020 | 21,090 | 24,590 | 12,540 | 136,000 | 12,000 | 0,350 | 0,110 | 0,798 |
| 374Л | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 10,600 | 5,100 | 5,600 | 112,000 | 0,119 | 15,091 | 11,74 | 0,17 | 0,080 | 27,294 | 96,052 | 26,360 | 427,100 | 144,280 | 12,310 | 0,631 | 0,771 |
| 682Л | Рис отварной | 150 | 3,750 | 6,150 | 38,550 | 228,000 | 0,044 | 0,000 | 26,67 | 0,09 | 0,030 | 6,485 | 83,360 | 27,116 | 46,600 | 21,000 | 7,240 | 0,270 | 0,559 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | Хлеб йодированный | 30 | 2,280 | 0,840 | 15,420 | 78,360 | 0,047 | 0,600 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 13,530 | 19,500 | 3,600 | 23,175 | 2,430 | 0,157 | 0,075 | 0,360 |
| | Итого за Завтрак | 540 | 17,685 | 16,143 | 79,59 | 536,264 | 0,221 | 20,311 | 38,410 | 0,260 | 0,140 | 80,399 | 231,502 | 75,616 | 653,675 | 179,710 | 20,057 | 1,086 | 3,288 |
| День/неделя: Среда-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5823 | Печень по-строгановски | 100 | 13,600 | 10,500 | 3,800 | 164,000 | 0,190 | 12,700 | 5240 | 0,025 | 1,660 | 30,000 | 239,000 | 17,000 | 250,000 | 73,750 | 32,875 | 2,200 | 5,000 |
| 520Л | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,900 | 163,500 | 0,150 | 5,600 | 4 | 0,09 | 0,11 | 40,000 | 84,000 | 30,000 | 625,000 | 28,000 | 0,780 | 0,430 | 1,000 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| | Печенье | 20 | 0,100 | 0,000 | 16,000 | 64,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,050 | 4,200 | 2,200 | 0,067 | 22,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,320 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 19,420 | 17,550 | 71,19 | 520,800 | 0,388 | 18,300 | 5244 | 0,115 | 1,830 | 93,100 | 359,300 | 62,967 | 940,975 | 102,875 | 33,812 | 2,705 | 7,720 |
| День/неделя: Четверг-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 60 | 1,140 | 5,340 | 4,620 | 71,400 | 0,012 | 4,200 | 0 | 0 | 0,020 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 204,000 | 8,600 | 0,210 | 0,061 | 0,420 |
| 498Л 600Л | Котлеты рубленные из птицы со сметанным соусом | 100 | 12,920 | 9,590 | 13,280 | 161,407 | 0,096 | 2,597 | 34,775 | 0,000 | 0,060 | 22,190 | 89,948 | 14,218 | 174,990 | 13,843 | 12,979 | 0,741 | 0,915 |
| 202М 203М | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,380 | 6,280 | 36,480 | 224,280 | 0,060 | 0,000 | 0,000 | 0,069 | 0,030 | 12,000 | 34,000 | 8,000 | 53,800 | 21,000 | 0,060 | 0,120 | 0,800 |
| 9423 9443 | Чай с лимоном | 207 | 0,200 | 0,000 | 15,200 | 60,000 | 0,000 | 2,200 | 0 | 0 | 0,010 | 16,000 | 8,000 | 6,000 | 30,200 | 0,000 | 0,020 | 0,700 | 0,800 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| | Итого за Завтрак | 547 | 22,010 | 21,510 | 84,07 | 587,587 | 0,216 | 8,997 | 34,775 | 0,069 | 0,120 | 81,690 | 180,248 | 47,118 | 486,165 | 44,568 | 13,426 | 1,697 | 3,535 |
| День/неделя: Пятница-2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 124МА | Каша молочная "Дружба" | 200 | 6,750 | 9,490 | 39,382 | 265,910 | 0,101 | 0,545 | 45,100 | 0,070 | 0,120 | 116,990 | 143,710 | 33,350 | 157,000 | 50,000 | 4,090 | 0,310 | 0,740 |
| 9423 9433 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,000 | 58,000 | 0,000 | 0,000 | 0 | 0 | 0,01 | 12,000 | 8,000 | 6,000 | 20,800 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,800 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,370 | 0,300 | 14,490 | 70,500 | 0,048 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 23,175 | 1,125 | 0,157 | 0,075 | 0,600 |
| 769Л | Булочка домашняя | 65 | 4,870 | 8,580 | 39,580 | 256,100 | 0,072 | 0,000 | 4,875 | 0,000 | 0,050 | 174,85 | 67,860 | 15,720 | 74,100 | 0,000 | 0,000 | 0,578 | 0,975 |
| | Итого за Завтрак | 505 | 14,190 | 18,370 | 108,5 | 650,510 | 0,221 | 0,545 | 49,975 | 0,070 | 0,180 | 135,890 | 245,670 | 64,970 | 275,075 | 51,125 | 4,247 | 0,963 | 3,115 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|---------------------|-----------------|----------------|
| | | | | | | | | | | | | | | 6 | | | | |
| | Итого за завтрак | 173,78 | 179,64 | 844,3 | 5 699,25 | 2,71 | 185,90 | 5739,09 | 20,095 | 4,44 | 1859,4 | 2927 | 789,61 | 607,20 | 667,78 | 199,55 | 13,20 | 46,69 |
| | Среднее значение за завтрак | 17,38 | 17,96 | 84,43 | 569,92 | 0,27 | 18,59 | 573,91 | 2,01 | 0,44 | 185,94 | 292,70 | 78,96 | 660,72 | 66,78 | 19,95 | 1,32 | 4,67 |
| | Соотношение БЖУ в % от ЭЦ | 12% | 28% | 59% | | | | | | | | | | | | | | |
| | Выполнение СанПиН 2020 | 23% | 23% | 25% | 24,25% | 22,60% | 30,98% | 81,99% | 20,10% | 31,71% | 16,90% | 26,61% | 31,58% | 60,07% | 66% | 66% | 44% | 38,91% |
| | Выполнение МР, % от суточной нормы | 22% | 23,1% | 27% | 25% | 19% | 22% | 74% | 18% | 19% | 16% | 21% | 28% | 55% | 63% | 63% | 40% | 35% |
| | Среднесуточная потребность в пищевых веществах за завтрак для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 15,4-19,25 | 15,8-19,75 | 67-83,75 | 470-587,5 | 0,24-0,3 | 12,0-15,0 | 140-175 | 2-2,5 | 0,28-0,35 | 220-275 | 220-275 | 50-62,5 | 220-275 | 0,02-0,025 | 0,006-0,0075 | 0,6-0,75 | 2,4-3,0 |
| | Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 77 | 79 | 335 | 2350 | 1,2 | 60 | 700 | 10 | 1,4 | 1100 | 1100 | 250 | 1100 | 0,1 | 0,03 | 3 | 12 |
| | Коэффициент потерь | 0,8 | 0,9 | 0,97 | | 0,8 | 0,7 | 0,9 | 0,9 | 0,93 | 0,95 | 0,8 | 0,9 | 24 | 12 | 12 | 0,3 | 0,9 |
| | МР+потери | 78,8 | 77,8 | 314,4 | 2272,7 | 1,4 | 85,7 | 777,8 | 10,9 | 2,3 | 1157,9 | 1375,0 | 277,8 | 836,0 | 0,1 | 0,1 | 3,3 | 13,3 |