

Утверждаю:  
 Директор МАОУ "Путятинская СОШ"

О.И.Допадликова

*Доп*

*Тренинг №87 от 02.09.2024*



Организация: МАОУ "Путятинская СОШ"  
 Название меню: Завтрак для учащихся 1-4 классов МАОУ "Путятинская СОШ"  
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
 Характеристика питающихся: Без особенностей  
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.12.2024

| № рецеп                      | Название блюда                                      | Масса<br>г | Белки<br>г  | Жиры<br>г   | Углево<br>г | Энергетич                 |
|------------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|---------------------------|
|                              |   |            |             |             |             | еская<br>ценность<br>ккал |
| <b>Понедельник, 1 неделя</b> |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 15         | 3,5         | 4,4         | 0           | 53,7                      |
| 54-4г                        | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150        | 8,2         | 6,3         | 35,9        | 233,7                     |
| 54-4м                        | Котлета из говядины                                 | 90         | 16,4        | 15,7        | 14,8        | 265,7                     |
| 54-3соус                     | Соус красный основной                               | 30         | 1           | 0,7         | 2,7         | 21,1                      |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром                             | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9                      |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                      | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | <b>510</b> | <b>31,2</b> | <b>27,4</b> | <b>72,3</b> | <b>660,7</b>              |
| <b>Итого за день</b>         |   | <b>510</b> | <b>31,2</b> | <b>27,4</b> | <b>72,3</b> | <b>660,7</b>              |
| <b>Вторник, 1 неделя</b>     |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 54-1з                        | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 30         | 7           | 8,9         | 0           | 107,5                     |
| 54-24к                       | Каша жидкая молочная пшеничная                      | 150        | 6,2         | 7,6         | 28,2        | 206,2                     |
| 54-21гн                      | Какао с молоком                                     | 200        | 4,7         | 3,5         | 12,5        | 100,4                     |
| Пром.                        | Яблоко  | 150        | 0,6         | 0,6         | 14,7        | 66,6                      |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                      | 45         | 3,4         | 0,4         | 22,1        | 105,5                     |
| Пром.                        | Хлеб ржаной   | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | <b>600</b> | <b>23,6</b> | <b>21,3</b> | <b>85,9</b> | <b>628,9</b>              |
| <b>Итого за день</b>         |   | <b>600</b> | <b>23,6</b> | <b>21,3</b> | <b>85,9</b> | <b>628,9</b>              |
| <b>Среда, 1 неделя</b>       |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 53-19з                       | Масло сливочное (порциями)                          | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1                      |
| 54-11г                       | Картофельное пюре                                   | 150        | 3,1         | 5,3         | 19,8        | 139,4                     |
| 54-11р                       | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)            | 90         | 12,5        | 6,7         | 5,6         | 132                       |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                                       | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8                      |
| Пром.                        | Апельсин  | 100        | 0,9         | 0,2         | 8,1         | 37,8                      |
| Пром.                        | Хлеб ржаной   | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7                      |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                      | 47         | 3,6         | 0,4         | 23,1        | 110,2                     |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | <b>622</b> | <b>22,1</b> | <b>20,2</b> | <b>71,5</b> | <b>555</b>                |
| <b>Итого за день</b>         |   | <b>622</b> | <b>22,1</b> | <b>20,2</b> | <b>71,5</b> | <b>555</b>                |
| <b>Четверг, 1 неделя</b>     |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 54-6г                        | Рис отварной  | 150        | 3,6         | 4,8         | 36,4        | 203,5                     |
| 54-2м                        | Гуляш из говядины                                   | 100        | 17          | 16,5        | 3,9         | 232,1                     |
| 648                          | Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экст | 200        | 0           | 0           | 30,1        | 120,2                     |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                      | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6                      |
| Пром.                        | Хлеб ржаной   | 30         | 2           | 0,4         | 10          | 51,2                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | <b>505</b> | <b>24,5</b> | <b>21,9</b> | <b>92,7</b> | <b>665,6</b>              |
| <b>Итого за день</b>         |   | <b>505</b> | <b>24,5</b> | <b>21,9</b> | <b>92,7</b> | <b>665,6</b>              |
| <b>Пятница, 1 неделя</b>     |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 54-1г                        | Макаронные отварные                                 | 150        | 5,3         | 4,9         | 32,8        | 196,8                     |
| 54-7м                        | Шницель из говядины                                 | 90         | 16,4        | 15,7        | 14,8        | 265,7                     |
| 54-3соус                     | Соус красный основной                               | 30         | 1           | 0,7         | 2,7         | 21,1                      |
| 54-3гн                       | Чай с лимоном и сахаром                             | 200        | 0,2         | 0,1         | 6,6         | 27,9                      |
| Пром.                        | Хлеб пшеничный                                      | 25         | 1,9         | 0,2         | 12,3        | 58,6                      |
| Пром.                        | Хлеб ржаной   | 25         | 1,7         | 0,3         | 8,4         | 42,7                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   | <b>520</b> | <b>26,5</b> | <b>21,9</b> | <b>77,6</b> | <b>612,8</b>              |
| <b>Итого за день</b>         |   | <b>520</b> | <b>26,5</b> | <b>21,9</b> | <b>77,6</b> | <b>612,8</b>              |
| <b>Понедельник, 2 неделя</b> |   |            |             |             |             |                           |
| <b>Завтрак</b>               |   |            |             |             |             |                           |
| 53-19з                       | Масло сливочное (порциями)                          | 10         | 0,1         | 7,3         | 0,1         | 66,1                      |
| 54-22м                       | Рагу из курицы                                      | 240        | 25,2        | 8,5         | 21          | 260,8                     |
| 54-2гн                       | Чай с сахаром                                       | 200        | 0,2         | 0           | 6,4         | 26,8                      |

|         |  |              |              |              |              |                |
|---------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,3          | 0,2          | 14,8         | 70,3           |
| Пром.   | Хлеб ржаной  | 30           | 2            | 0,4          | 10           | 51,2           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>510</b>   | <b>29,8</b>  | <b>16,4</b>  | <b>52,3</b>  | <b>475,2</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                               | <b>510</b>   | <b>29,8</b>  | <b>16,4</b>  | <b>52,3</b>  | <b>475,2</b>   |
|         | <b>Вторник, 2 неделя</b>                           |              |              |              |              |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |              |              |              |              |                |
| 53-19э  | Масло сливочное (порциями)                         | 10           | 0,1          | 7,3          | 0,1          | 66,1           |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 30           | 7            | 8,9          | 0            | 107,5          |
| 54-26к  | Каша жидкая молочная рисовая                       | 150          | 3,4          | 4,3          | 18,2         | 125,4          |
| 54-21гн | Какао с молоком                                    | 200          | 4,7          | 3,5          | 12,5         | 100,4          |
| Пром.   | Апельсин   | 100          | 0,9          | 0,2          | 8,1          | 37,8           |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                     | 45           | 3,4          | 0,4          | 22,1         | 105,5          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>535</b>   | <b>19,5</b>  | <b>24,6</b>  | <b>61</b>    | <b>542,7</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                               | <b>535</b>   | <b>19,5</b>  | <b>24,6</b>  | <b>61</b>    | <b>542,7</b>   |
|         | <b>Среда, 2 неделя</b>                             |              |              |              |              |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |              |              |              |              |                |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 30           | 7            | 8,9          | 0            | 107,5          |
| 54-3г   | Макароны отварные с сыром                          | 200          | 10,5         | 9,1          | 38,2         | 277            |
| 648     | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экст | 200          | 0            | 0            | 30,1         | 120,2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3            | 0,3          | 19,7         | 93,8           |
| Пром.   | Груша  | 160          | 0,6          | 0,5          | 16,5         | 72,8           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>630</b>   | <b>21,1</b>  | <b>18,8</b>  | <b>104,5</b> | <b>671,3</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                               | <b>630</b>   | <b>21,1</b>  | <b>18,8</b>  | <b>104,5</b> | <b>671,3</b>   |
|         | <b>Четверг, 2 неделя</b>                           |              |              |              |              |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |              |              |              |              |                |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке                       | 30           | 7            | 8,9          | 0            | 107,5          |
| 54-10м  | Капуста тушеная с мясом                            | 180          | 19,8         | 19,8         | 12           | 305,5          |
| 54-3гн  | Чай с лимоном и сахаром                            | 200          | 0,2          | 0,1          | 6,6          | 27,9           |
| Пром.   | Яблоко   | 100          | 0,6          | 0,6          | 14,7         | 66,6           |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 3            | 0,3          | 19,7         | 93,8           |
| Пром.   | Хлеб ржаной  | 20           | 1,3          | 0,2          | 6,7          | 34,2           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>560</b>   | <b>31,9</b>  | <b>29,9</b>  | <b>59,7</b>  | <b>635,5</b>   |
|         | <b>Итого за день</b>                               | <b>560</b>   | <b>31,9</b>  | <b>29,9</b>  | <b>59,7</b>  | <b>635,5</b>   |
|         | <b>Пятница, 2 неделя</b>                           |              |              |              |              |                |
|         | <b>Завтрак</b>                                     |              |              |              |              |                |
| 53-19э  | Масло сливочное (порциями)                         | 10           | 0,1          | 7,3          | 0,1          | 66,1           |
| 54-11г  | Картофельное пюре                                  | 150          | 3,1          | 5,3          | 19,8         | 139,4          |
| 54-11р  | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)           | 90           | 12,5         | 6,7          | 5,6          | 132            |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                        | 200          | 0,5          | 0            | 19,8         | 81             |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                     | 33           | 3            | 0,3          | 19,7         | 93,8           |
| Пром.   | Хлеб ржано-пшеничный                               | 25           | 1,7          | 0,3          | 9,9          | 48,9           |
| Пром.   | Апельсин   | 100          | 1,2          | 0,3          | 10,5         | 49,1           |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>608</b>   | <b>22,1</b>  | <b>20,2</b>  | <b>85,4</b>  | <b>610,3</b>   |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                            | <b>608</b>   | <b>22,1</b>  | <b>20,2</b>  | <b>85,4</b>  | <b>610,3</b>   |
|         | <b>ИТОГО за 10 дней:</b>                           |              |              |              |              |                |
|         | <b>ИТОГО за 1 день:</b>                            |              |              |              |              |                |
|         |  |              |              |              |              | Энергетическая |
|         |  | Масса        | Белки        | Жиры         | Углево       | ценность       |
|         |  | г            | г            | г            | г            | ккал           |
|         | <b>Средние показатели за Завтрак</b>               | <b>569,7</b> | <b>25,23</b> | <b>22,26</b> | <b>76,29</b> | <b>605,8</b>   |
|         | <b>Средние показатели за период</b>                | <b>569,7</b> | <b>25,2</b>  | <b>22,3</b>  | <b>76,3</b>  | <b>605,8</b>   |

Технолог  Анищенко Н.Н.

Повар  Горелина Л.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для детей в дошкольных организациях( от 1 до 7 лет) /Новосибирск, 2021 г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г