

## Перспективное меню завтраков и обедов на 10 дней

Утверждаю:  
 Директор ГБОУ «СОШ-№2  
 с.п.Яндаре им.В.А.Ганижева»  
 Гандянова Л.Я.  
 31.08.2022



### Меню горячих завтраков для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год

День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р						
День №1	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100						
				14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00			
							168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00
										168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90
1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64	0,06	0,00	0,00	0,58	4,90	33	1,8	17,60							
			2,64	0,48	15,84	78,24	0,04	0,00	0,00	0,38	9,70	47	3,9	43,40							
			Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,02	0,00	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42				
		Итого за завтрак	570	20,25	29,23	121,95	829,31	0,31	2,36	98,38		328,2	125,8	7,13	338,42						
День №2	14	Масло	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00						







День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
		сорта в нарезке																
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100			
	338	Фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	11,1	1,4	0,28				
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>21,14</b>	<b>87,42</b>	<b>79,14</b>	<b>1126,06</b>	<b>2,04</b>	<b>10,17</b>	<b>52,6</b>	<b>1,3</b>	<b>372,31</b>	<b>114,35</b>	<b>10,62</b>	<b>241,97</b>			
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
День №5	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100			
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00			
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00			
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00			
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42			
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20,25</b>	<b>29,23</b>	<b>121,95</b>	<b>829,31</b>	<b>0,395</b>	<b>4,75</b>	<b>208,31</b>	<b>0,66</b>	<b>371,62</b>	<b>125,8</b>	<b>7,13</b>	<b>277,42</b>			
День недели	№/№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
День №6	209	Йогурт отварной	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1		22	4,8	1,00	76,8			
	66	Каша гречневая	200	6,98	10,42	25	222,38		0,9			184,48		1,5				
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00			
	377	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82									
	1	Хлеб	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64					23	33	1,8				



недели	рецептуры	блюда	порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
День №9	210	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,14	0,95	54,8		146,7	44,3	2,34	210		
	377	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28			
	338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	2	10	0,6	1,3	16,9	9	2,2			
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,00	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42		
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9			
	Итого за завтрак		585	22,11	22,96	90,03	660,11	2,345	16,13	68,4	1,56	240,92	137,7	10,72	227,42		
День №10	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52		176	7,00	0,20	100		
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5		1,5	0,00	0,00	3,00		
	168	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,14	0,95	54,8		5,90	21,80	0,47	67,00		
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4	122,0	14,00	0,56	90,00		
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9			
	Итого за завтрак		545	18,45	26,95	107,98	746,38	0,19	2,39	195,31	0,4	363,4	122,8	6,93	260		



**Меню горячих обедов**  
**для обучающихся 1-х-4-х классов на 2022 год.**

Инвентарные штеств (кг)	№/№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порци и (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р		
Инв.№1	101	Суп картофель. с гр. крупой	200	1,58	2,17	9,69	69	0,09	6,6	0,0		21,36	10	0,54	84,25		
	227	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	2,54	42	0,04	0,77	3,00		10,30	8,00	0,43	67,40		
	312	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,685	261,03		1,515			170,39	16,65	0,375	109,98		
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81			
	45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,0	22,42	9,10	0,31	16,57		
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9			
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,9	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70			
	338	Фрукты	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25		
		<b>Итого за обед:</b>	<b>750</b>	<b>19,54</b>	<b>32,96</b>	<b>109,505</b>	<b>837,95</b>	<b>0,08</b>	<b>30,99</b>	<b>3,00</b>	<b>0,15</b>	<b>308,29</b>	<b>142,06</b>	<b>8,975</b>	<b>202,20</b>		
	Инв.№2	82	Борщ со сметаной	200/10	1,28	3,88	6,85	73	0,05	10,68			42,02	18,5	0,88	8,74	
268		Котлеты из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0		35,00	25,70	1,20	133,10		
309		Макароны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06		
333		Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81			
51/Лап шина		Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	18,6	0,5	65,2		
1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9				
377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28				
Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0 0	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42			



	338	Фрукты	130	0,60	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25
		Итого за обед:	780	36,66	32,364	203,45	1272,38	0,36	18,73	36,01	0,64	150,44	160,1	12,67	334,03
ль.№3	102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	0,18	4,65			34,14	28,46	1,64	4,66
	265	Пилов из говядины	220	38,8	19	69,5	582	0,09	2,9			36	67	2,7	
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	2,49	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73			32,48	17,46	0,70	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	1,65	8,25
		Итого за обед:	710	30,05	23,18	167,29	1089,62	0,12	18,08		2,64	159,67	178,81	13,75	8,25
ль.№4	103	Картоф. суп с макс.изд.	200	2,15	2,27	13,96	95	0,09	6,6			23,36	21,82	0,9	6,6
	288	Курица отварная	80	34,68	21,33		330,68					64	32	3,2	
	309	Макаронны отварные	150	13,16	14,03	86,9	526,43					2,33	20,55	2,33	110,06
	333	Соус красный(подлива)	30	0,6	2,08	2,8	24		1			2,7	4,1	0,81	
	51/Лапшина	Салат свекольный	60	0,85	3,65	8,36	56,34	0,05	5,7	0,01	0,23	21,09	18,6	0,5	65,2
	Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0	0,26	8,22	3,00	0,2	17,42
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	
	377	Сладкий чай с лимоном	200/ 10	0,014	0,024	17,8	74		2,82			11,1	1,4	0,28	
	338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	0,15	12,00	6,75	14,67	8,25
		Итого за обед:	785	106,07	44,45	190,89	1420,06	0,275	14,25	13,01	0,64	179,44	166,4	11,35	200,93
ль.№5	243	Суп с фрикадельками	250/50	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,2	16,00	1,44	127,20
		Масо тушенное с подливой/ гречка	80/150/ 50	15,3	5,9	3,9	132	0,14	0,92	0,3	1,9	20,8	25,4	2,5	149,4
	62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	2,49	21,19	7,6	3	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24					23 35	33 47	1,8 3,9	



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Мг	Fe	Р			
	пшеничный и ржаной		2,64	0,48	15,84	78,24							35	47	3,9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>28,30</b>	<b>28,30</b>	<b>88,61</b>	<b>690,76</b>	<b>0,03</b>	<b>3,72</b>	<b>88,6</b>				<b>277,08</b>	<b>86,2</b>	<b>8,48</b>	<b>79,8</b>	
№7	15	Сыр неострых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0	72,80	0,01	0,14	52			176	7,00	0,20	100	
	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5			1,5	0,00	0,00	3,00	
	182	Каша манная молочная	200	9,4	11,77	38,91	299	0,115	1,06				243,36		0,575		
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	0,4		122,0	14,00	0,56	90,00	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24						23 35	33 47	1,8 3,9		
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>535</b>	<b>24,76</b>	<b>34,65</b>	<b>109,91</b>	<b>848,38</b>	<b>0,165</b>	<b>2,5</b>	<b>140,51</b>	<b>0,4</b>		<b>600,86</b>	<b>101</b>	<b>7,035</b>	<b>193</b>		
№8	14	Масло сливочное	15	0,0	12,3	0,15	112,50	0,00	0,00	88,5			1,5	0,00	0,00	3,00	
	173	Каша молоч геркулес с маслом и сахаром	210	9,04	13,44	40,16	318	0,22	0,55				151,07		1,83		
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	0,00		6,00	0,00	0,4	0,00	
	1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56 2,64	0,48 0,48	29,52 15,84	140,64 78,24	0,06 0,04	0,00 0,00	0,00 0,00	0,58 0,38		4,90 9,70	33 47	1,8 3,9	17,60 43,40	
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,44</b>	<b>26,7</b>	<b>99,67</b>	<b>777,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,58</b>	<b>88,5</b>	<b>1,16</b>		<b>173,17</b>	<b>80,00</b>	<b>7,93</b>	<b>64</b>	
№	№/№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.	Витамины (мг)					Минеральные				



103	Картофельный суп с мак.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	0,09	6,6		23,36	21,82	0,9	6,6
45	Салат капустный	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	9,10	0,31	16,57
1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64				23	33	1,8	
			2,64	0,48	15,84	78,24				35	47	3,9	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,030	0,00	6,00	0,00	0,4	0,00
Пром	Печенье кондит.	25	1,80	2,28	13,97	82,93	0,205	2,36	13,0	8,22	3,00	0,2	17,42
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47	2	10	0,6	16,9	9	2,20	
	Итого за обед:	745	20,68	34,64	134,205	756,28	2,265	35,145	16,6	294,93	129,85	10,425	211,37
День №9	Плов из говядины	220	16,57	22,29	47,3	396	0,09	2,9		16,47	55,41	2,7	
33	Салат свекольный со сметаной	60	0,91	3,25	4,44	67,78		4,75		22,8	12,6	0,84	
81	Борщ	200	1,28	3,88	6,85	73	0,05	10,68		42,02	18,5	0,88	8,74
1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64				23	33	1,8	
			2,64	0,48	15,84	78,24				35	47	3,9	
377	Сладкий чай с лимоном	200/10	0,014	0,024	17,8	74		2,82		11,1	1,4	0,28	
338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47	2	10	0,6	16,9	9	2,20	
603	Пряник	50	2,2	1,45	38,55	166,5	0,08						
	Итого за обед:	740	27,29	28,37	163,25	970,16	2,17	20,47	0,6	125,27	158,41	11,72	4,66
День №10	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	0,18	4,65		34,14	28,46	1,64	
62	Салат морковный	60	0,51	3,13	4,72	49,14	0,01	6,95	0,00	21,19	7,6	3	
1	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	4,56	0,48	29,52	140,64				23	33	1,8	
			2,64	0,48	15,84	78,24				35	47	3,9	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80		0,73		32,48	17,46	0,70	
338	Фрукты	130	47,77	0,10	15,70	106,80	0,02	7,50	0,0	12,00	6,75	14,67	8,25
	Итого за обед:	955	55,62	30,44	207,29	1207,51	0,305	27,94	13	202,03	266,52	13,94	22,08



### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Липшина В.Т., Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Делли плюс", Москва, 2011/17.
- Сборник рецептов на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "Делли плюс", Москва, 2016.