

Директор

Согласовано:

В.В.Быков

04 сентября 2023 г



Примерное десятидневное меню для учащихся 1 – 4 классов , обучающихся в образовательных учреждениях  
(завтрак)

Источник рецептуры:



1. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗЦ и Э в Свердловской области 2018 г
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов в общеобразовательных организациях. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора. Согласовано с ФБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». 2022 г





МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,0	71,6	54-1з
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8	54-2к
	Кисель Золотой шар	200	0,00	0,00	16,1	64,0	82
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Апельсин	170	1,59	0,34	13,8	75,9	Пром.
	Итого за завтрак	660	18,59	16,07	107,02	661,5	
Утверждаю Директор 		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							

Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Принем пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2 завтрак	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
	Макаронны отварные	150	5,3 <sup>ч</sup>	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Котлеты из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>25,03</b>	<b>18,76</b>	<b>87,12</b>	<b>619,9</b>
Утверждено Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелесина Е.А. 					









МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 завтрак	Кукурдуза сахарная	30	0,6	0,12	3,05	15,65	54-213
	Плов с курицей	150	20,5	6,08	24,9	235,9	54-12м
	Напиток Золотой шар на фруктозе	200	0,00	0,00	7,5	30,0	81
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Итого за завтрак	450	26,23	6,86	68,57	443,75	
Утверждаю Директор 		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							



Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Омлет с сыром	150	19,0	25,3	3,0	316,0	54-40
Завтрак	Свежela отварная долькими	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-283
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Яблоко	170	1,09	0,68	16,7	83,3	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>650</b>	<b>26,42</b>	<b>26,74</b>	<b>64,72</b>	<b>614,6</b>	

 Утверждаю  
 Директор 
 Быхов В.В.

«04» сентября 2023 г.

 Утверждаю:  
 Руководитель по пищевой безопасности  
 Мелехина Е.А. 




Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г
завтрак	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	15,1	17,6	4,4	236,6	54-9р
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54-23гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Итого за завтрак	500	28,53	26,66	75,32	658,5	
Утверждено: Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности					
«04» сентября 2023 г.		Мелехина Е.А. 					







Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,7	41,5	285,8	54-6к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гв
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Мандарин	170	1,46	0,24	12,87	59,5	Пром.
	Итого за завтрак	640	19,39	14,1	99,99	607,9	
Утверждено Директор 		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							



Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7 завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т
	Джем фруктовый	10	0,1	0,0	7,2	29,0	Пром.
	Кисель Золотой шар	200	0,00	0,00	16,1	64,0	82
	Хлеб пшеничный	25	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,0	45,0	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>34,93</b>	<b>11,36</b>	<b>89,02</b>	<b>601,5</b>
Утверждаю: Директор  Быков В.В. «04» сентября 2023 г.		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					







Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 завтрак	Отурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г
	Коллета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,5	26,8	54-3гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>23,33</b>	<b>9,26</b>	<b>71,02</b>	<b>463,3</b>	
Утверждаю: Директор  «04» сентября 2023 г.		Утверждаю: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					

Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 завтрак	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,6	15,0	118,0	23/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Яблоко	170	1,09	0,68	16,7	83,3	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>690</b>	<b>14,32</b>	<b>8,84</b>	<b>76,12</b>	<b>449,5</b>	
Утверждено: Директор 		Утверждено: Руководитель по пищевой безопасности Мелехина Е.А. 					
«04» сентября 2023 г.							




Астельс  
Центр сертификации

МКОУ СОШ с. Кленовское

Меню на 2023 - 2024 учебный год

Возрастная категория: учащиеся 1 – 4 классов, завтрак

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,67	5,87	0,0	71,6	54-1з
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	177,0	5/4
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	116,0	Пром
	Хлеб пшеничный	45	3,48	0,38	22,82	110,7	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,3	51,5	Пром.
	Банан	170	2,6	0,0	38,01	162,5	Пром.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>23,51</b>	<b>18,02</b>	<b>106,6</b>	<b>689,3</b>	

Утверждаю:  
Директор  Быков В.В.  
«04» сентября 2023 г.

Утверждаю:  
Руководитель по пищевой безопасности  
Мелегина Е.А. 