


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ "Беломорская СОШ №1"  
 Захаркина Е.А.  
" 01 " 09 2024 год



МОУ "Беломорская СОШ №1"

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Разработано на основании примерного 20-ти дневного меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Утвержденного ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области"

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше  
Прием пищи: завтрак

1 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			620	16,1	15,9	88,5	560,5	
			20/5/15	6,1	7,8	7,9	126,2	1,3-2004
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>								
	хлеб пшеничный	20	20					
	масло сливочное	5	5					
	сыр	16	15					
<b>Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая</b>			200	7,5	7,7	26	203,3	311-2004
	хлопья овсяные "Геркулес"	25	25					
	молоко питьевое	182	182					
	сахар	3	3					
	соль иодированная	1	1					
	масло сливочное	5	5					
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	686-2004
	чай -заварка	2	2					
	сахар	15	15					
	лимон	10	10					
	апельсин	21	20					
<b>Фрукты в ассортименте</b>			150	0,6	0	21,6	88,8	458-2006
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	

**2 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			645	24,7	25,2	75,5	629,3	
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	21	20						
<b>Котлета рыбная запеченная</b>			100	10,3	9,3	12,9	176,3	388-2004
минтай потрошенный обезглавл. (филе без кости)	112	83						
или горбуша потрошенная (филе без кости)	125	83						
хлеб пшеничный	15	15						
вода питьевая	15	13						
лук репчатый	4	4						
яйцо куриное	4	4						
сухари	5	5						
масло растительное	2	2						
<b>Пюре картофельное</b>			180	3,9	5,9	26,7	175,5	520-2004
картофель -01.09.-31.10.-25%	205	154						
01.11-31.12-30%	220	154						
01.01.-29.02-35%	237	154						
01.03-40%	257	154						
молоко питьевое	29	29						
масло сливочное	7	7						
<b>Кофейный напиток</b>			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
Кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке</b>			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	

**3 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			680	21,5	20	101,7	673	
<b>Овощи натуральные</b>			100	1,1	0,1	3,8	20,5	106-2013
	помидоры свежие грунтовые	118	100					
	или помидоры свежие парниковые	102	100					
<b>Плов из мяса</b>			250	15,4	15,9	48,7	399,5	370-2013
	говядина 1 категории	107	79					
	или говядина полуфабрикат	93	79					
	или говядина гуляш -полуфабрикат промыш.произв.	79	79					
	<b>масса тушеного мяса</b>		50					
	масло растительное	12	12					
	крупа рисовая	70	70					
	морковь до 01.01-20%	25	20					
	с 01.01-25%	27	20					
	лук репчатый	19	16					
	томатное пюре (без искусственных аромат., красителей)	10	10					
<b>Какао с молоком</b>			200	3,4	3,2	21,2	127,2	642-1996
	какао-порошок	5	5					
	молоко питьевое	130	130					
	сахар	15	15					
<b>Фрукты в ассортименте</b>			130	0,6	0,5	19,9	86,5	458-2006
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	

## 4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			560	21,9	21,9	92,7	655,6	
<b>Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным</b>			200/20	18,5	14,4	44	379,7	362-2004
творог	140	137						
крупа манная	7	7						
яйцо куриное	24	24						
сахар	14	14						
крошка	33	33						
масло сливочное	14	14						
мука пшеничная	14	14						
сахар	7	7						
масло сливочное для смазки листа	5,5	4,5						
<b>масса готовой запеканки</b>		200						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
<b>Бутерброд с маслом</b>			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
<b>Чай "Витаминный"</b>			200	0,7	0,1	19,8	82,9	493-2013
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
<b>Фрукты в ассортименте</b>			100	0,4	0	14,4	59,2	458-2006

**5 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			580	17,7	19,2	81,6	569	
<b>Фрикадельки из кур (2 шт. по 50г.)</b>			100	10,8	10,9	5,4	162,9	410-2013
	кура потрашенная 1 категории	151	65					
	или грудка куриная промышленного произв.	96	65					
	молоко питьевое	15	15					
	яйцо куриное	9	9					
	морковь до 01.01-20%	29	23					
	с 01.01-25%	31	23					
	лук репчатый	12	10					
	мука пшеничная	8	8					
	сметана	8	8					
	масло растительное	2	2					
<b>Каша гречневая вязкая отварная</b>			180	2	5,4	29,2	173,4	510-2004
	крупа гречневая	45	45					
	вода питьевая	144	144					
	масло сливочное	6	6					
<b>Чай с молоком</b>			200	2,8	2,5	15,1	94,1	630-1996
	чай-заварка	1	1					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
<b>Фрукты в ассортименте</b>			100	0,4	0	14,4	59,2	458-2006
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	

## 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			590	12,4	13,8	88,5	560	
<b>Каша пшенная жидкая с маслом</b>			200/5	4,8	6,9	28	193,3	311-2004
	крупa пшено	25	25					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	1,2	1,2					
	масло сливочное	5	5					
<b>Кондитерское изделие пром. производства (пряники, печенье, вафли)</b>			60	1,8	2,5	32	157,7	
<b>Кофейный напиток</b>			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
	Кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
<b>Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке</b>			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	

## 7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			620	27,4	31	73	680	
<b>Фрикасе из птицы</b>			100	18,5	18,7	0,7	245,1	493-2004
филе куриное промышленного производства	123	117						
или филе индейки	115	109						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	5	5						
<b>масса тушеной птицы</b>		80						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
<b>Рис припущенный с овощами "Мозаика"</b>			180	3,2	7,7	37,9	233,7	416-2013
крупа рисовая	47	47						
кукуруза консервированная	50	30						
морковь до 01.01-20%	26	21						
с 01.01-20%	28	21						
масло сливочное	10	10.январь						
<b>Кондитерское изделие пром. производства (пряники, печенье, вафли)</b>			15	0,4	0,5	5,4	27,7	
<b>Чай с молоком</b>			200	2,8	2,5	15,1	94,1	630-1996
чай-заварка	1	1						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
<b>Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке</b>			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	



## 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			570	16,7	16,8	86,4	562,6	
<b>Бутерброд с сыром</b>			20/20	5,7	6,2	7,2	107,4	3-2004
	хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	21	20					
<b>Каша рисовая жидкая</b>			200	6,4	7,2	27	198,4	311-2004
	крупа рисовая	30	30					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль иодированная	1	1					
	масло сливочное	5	5					
<b>Кофейный напиток</b>			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
	Кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
<b>Фрукты в ассортименте</b>			130	0,6	0,5	19,9	86,5	458-2006
<b>Хлеб ржанной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	

**9 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			580	19,1	19,1	107,1	675,7	
<b>Салат из моркови с изюмом</b>			100	1,2	0,1	15	65,7	10-2013
морковь до 01.01-20%	96	77						
с 01.01-20%	102	63						
<b>морковь в сыром виде используется до 1 марта, после 1 марта в отварном виде</b>								
изюм	11	11						
сахар	10	10						
лимон для сока	12	5						
<b>Гуляш из говядины</b>			100	9,1	7,5	3,4	117,5	437-2004
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш -полуфабрикат промыш.произв.	63	63						
<b>масса тушеного мяса</b>		40						
масло растительное	4	4						
<b>масса соуса</b>		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных аромат., красителей)	5	5						
мука пшеничная	4	4						
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			180	3,7	7,9	50	285,9	508-2004
крупа гречневая	85	85						
вода питьевая	108	108						
масло сливочное	10	10						
<b>Какао с молоком</b>			200	3,4	3,2	21,2	127,2	642-1996
какао-порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			20	0,7	0,1	9,4	40,5	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	

**10 день**

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак:</b>			550	10,5	15,7	98	575,1	
<b>Каша манная жидкая с маслом</b>			200/5	5,1	7,1	28	196,3	311-2004
крупа манная	20	20						
молоко питьевое	190	190						
сахар	3	3						
соль йодированная	1,2	1,2						
масло сливочное	5	5						
<b>Булочка домашняя</b>			100	3,8	7,8	41	249,4	564-2013
мука пшеничная	67	67						
мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3						
сахар	12	12						
сахар ( для отделки)	3	3						
масло сливочное	16	16						
яйцо куриное (для смазки)	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
дрожжи прессованные	1,6	1,6						
молоко питьевое	28	28						
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
<b>Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"</b>			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	686-2004
чай -заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	10	10						
апельсин	21	20						
<b>Кондитерское изделие пром. производства в ассортименте (конфеты)</b>			15	0,4	0,5	5,4	27,7	
<b>Хлеб пшеничный</b>			20	1	0,3	8,1	38,9	