

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« ____ » _____ 2021

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« ____ » _____ 2021

**Примерное меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут					Минеральные вещества, мг/сут							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0.5	0.03	0.02	26	0	35	41	4.5	0.1	50.1	0.01	0	0.2
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак		353	7,5	8,1	37,9	204,6		4,5	0,12	0,05	27,1	0	60,1	185	36	1,4	177	0,02	0,002	0,2
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2.8	0.05	0.28	152.1	1.45	116	42	43	0	0.9	0.018	0.006	0.04
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.4
Итого завтрак		395	6	8,1	45,1	284,3		6,8	0,19	0,38	153	1,45	129	104	61,1	0,5	29,9	0,5	0,007	0,8

День 3	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0.01	0.2	130	1.3	220	97	15.3	0.8	142	0.01	0.005	0.02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1.1	0.04	0.01	34	0.3	0.01	50.1	2.9	0.4	52	0.01	0.001	0.1
Итого за день		415	8,4	9,1	59,1	314,8		6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
День 4	Каша « Дружба»	150/5	3,8	5,2	18,1	134,6	54-16к - 2020	4	0.06	0.15	113.8	0.4	10	70	8	2	49	0	0	0.01
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.4
Итого завтрак		395	5,6	5,6	43,2	245		8	0,2	0,2	114	0,4	23	132	26,1	2,5	78	0,5	0,001	0,4
День 5	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4.3	0.03	0.2	167	1.4	115	42	41.3	0.35	59.1	0.02	0.006	0.02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.004	0
Итого завтрак		388	8,7	6,6	40	238,4		4,3	0,17	0,2	168	3,9	146	86	58,3	17,3	71,5	0,02	0,01	0,02
Неделя 2 День 6	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0.3	0.1	0.1	49	3	129	144	5.15	0.01	158	0.01	0.001	0.04
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за день		360	7,6	8,1	38,1	206,6		8,3	0,2	0,03	50,1	3	154	288	36,6	1,32	285	0,02	0,003	0,4

День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0	0,1
Итого завтрак		388	5,9	8,1	44,9	282,3		2,9	0,09	0,28	155	21,4	128	85	76,5	0,5	12,9	0,41	0,006	0,14
День 8	Каша «Янтарная»	150/5	6,1	7,3	29	154,8	305	8,8	0,001	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого за завтрак		395	7,85	7,65	54,1	265,2		12,8	0,14	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,3	171	0,5	0,006	0,42
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак		415	8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12
День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак		395	4,05	6,55	40,2	240,4		8,3	0,17	0,3	168	1,4	128	104	59,4	0,8	88	0,5	0,007	0,42
Среднее значение за период 10 дней		389,9	6,98	7,58	46,08	258,19		6,81	0,15	0,2	129	3,6	147	152	45,5	2,7	132	0,3	0,005	0,3

При формировании примерного меню использованы:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».

СОГЛАСОВАНО:

(наименование общеобразовательного учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« ____ » _____ 2021

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)
« ____ » _____ 2021

**Примерное меню приготавливаемых блюд
двухнедельное завтраков для питания учащихся
(возрастная категория 12 лет и старше)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	Витамины, мг/сут					Минеральные вещества, мг/сут							
			Белки	Жиры	Углеводы			С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Неделя 1 День 1	Бутерброд с джемом и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	2	0.5	0.03	0.02	26	0	35	41	4.5	0.1	50.1	0.01	0	0.2
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого завтрак		353	7,5	8,1	37,9	204,6		4,5	0,12	0,05	27,1	0	60,1	185	36	1,4	177	0,02	0,002	0,2
День 2	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2.8	0.05	0.28	152.1	1.45	116	42	43	0	0.9	0.018	0.006	0.04
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.4
Итого завтрак		395	6	8,1	45,1	284,3		6,8	0,19	0,38	153	1,45	129	104	61,1	0,5	29,9	0,5	0,007	0,8

День 3	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0.01	0.2	130	1.3	220	97	15.3	0.8	142	0.01	0.005	0.02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка ванильная	50	4	4,3	29,1	171,5	767	1.1	0.04	0.01	34	0.3	0.01	50.1	2.9	0.4	52	0.01	0.001	0.1
Итого за день		415	8,4	9,1	59,1	314,8		6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	0,12	206	0,02	0,006	0,12
День 4	Каша « Дружба»	150/5	3,8	5,2	18,1	134,6	54-16к - 2020	4	0.06	0.15	113.8	0.4	10	70	8	2	49	0	0	0.01
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.4
Итого завтрак		395	5,6	5,6	43,2	245		8	0,2	0,2	114	0,4	23	132	26,1	2,5	78	0,5	0,001	0,4
День 5	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4.3	0.03	0.2	167	1.4	115	42	41.3	0.35	59.1	0.02	0.006	0.02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	4,9	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0	0.1	0.1	0	0	2.5	20	1.6	0.5	17	0.5	0.001	0.004	0
Итого завтрак		388	8,7	6,6	40	238,4		4,3	0,17	0,2	168	3,9	146	86	58,3	17,3	71,5	0,02	0,01	0,02
Неделя 2 День 6	Бутерброд с сыром и маслом	18/15/5	1,1	3,1	11,7	17,6	3	0.3	0.1	0.1	49	3	129	144	5.15	0.01	158	0.01	0.001	0.04
завтрак	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	3	0.01	0.01	0.19	0	4.1	62	0.01	0.3	79	0.01	0.001	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	4,4	0,8	21,8	132		1	0,05	0,025	0	0	10	40	15	1	36	0	0,001	0
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
Итого за день		360	7,6	8,1	38,1	206,6		8,3	0,2	0,03	50,1	3	154	288	36,6	1,32	285	0,02	0,003	0,4

День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом	150/5	4,2	7,7	20	173,9	302	2,8	0,05	0,28	152,1	1,45	116	42	43	0	0,9	0,018	0,006	0,04
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4	0	0,1
Итого завтрак		388	5,9	8,1	44,9	282,3		2,9	0,09	0,28	155	21,4	128	85	76,5	0,5	12,9	0,41	0,006	0,14
День 8	Каша «Янтарная»	150/5	6,1	7,3	29	154,8	305	8,8	0,001	0,02	130	1,35	230	97	15,3	0,8	142	0,01	0,004	0,02
завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого за завтрак		395	7,85	7,65	54,1	265,2		12,8	0,14	0,12	131	1,35	243	159	33,4	1,3	171	0,5	0,006	0,42
День 9	Суп молочный с вермишелью	150	4,2	4,8	15	85,3	160	5	0,01	0,2	130	1,3	220	97	15,3	0,8	142	0,01	0,005	0,02
завтрак	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	685	0	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157	773	1,1	0,04	0,01	34	0,3	0,01	50,1	2,9	0,4	52	0,01	0,001	0,1
Итого завтрак		415	8,2	7,9	58,2	300,3		6,1	0,09	0,2	165	1,6	231	189	34,7	1,2	206	0,02	0,006	0,12
День 10	Каша молочная манная с маслом	150/5	2,3	6,2	15,1	130	311	4,3	0,03	0,2	167	1,4	115	42	41,3	0,35	59,1	0,02	0,006	0,02
завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0	15,2	60	686	4	0,04	0	1	0	11	42,5	16,5	0,01	12	0	0	0
	Батон йодированный	18	1,5	0,4	9,9	50,4		0	0,1	0,1	0	0	2,5	20	1,6	0,5	17	0,5	0,001	0,4
Итого завтрак		395	4,05	6,55	40,2	240,4		8,3	0,17	0,3	168	1,4	128	104	59,4	0,8	88	0,5	0,007	0,42
Среднее значение за период 10 дней		389,9	6,98	7,58	46,08	258,19		6,81	0,15	0,2	129	3,6	147	152	45,5	2,7	132	0,3	0,005	0,3

При формировании примерного меню использованы:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», 2004 год издания, под общей редакцией В.Т. Лапшиной.
2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», 2016 год издания, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.
3. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста», 2021 год издания, разработчик ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены».