

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Барина Н.И.

01.04.2022



Согласовано

Директор МБОУ «Гимназия №1
им. Н.М. Пржевальского»

Слободич А.Н.

01.04.2022



Горячее питание (10 – дневное меню)

для обучающихся 1-4 классов

с 01 апреля 2022 год

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г. Ананина, Ахиба,
Лапшина под редакцией Марчука;**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т. Лапшиной 2004 г.**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Министерство
торговли СССР.1983г.**

ДЕНЬ:1*Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	605	16.66	15.18	80.97	533.66
302/2004	Каша пшеничная молочная	155	11.71	6.46	25.98	208.87
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.55	0.32	19.68	95.79
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
ГОСТ	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92

ДЕНЬ:2*Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	22.18	17.57	92.17	615.18
671/1983	Биточки паровые со слив. маслом	65	9.44	8.94	12.64	168.69
333/2004	Макароны отвар с мас не менее	150	5.25	4.5	34.75	200.5
ГОСТ	Джем не менее 20	20	0.04	0.01	3.1	12.8
693/2004	Какао с молоком	200	3.9	3.8	25.1	150.2

ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.55	0.32	19.68	95.79
------	----------------	----	------	------	-------	-------

ДЕНЬ:3 *Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	19.75	19.96	60.01	508.86
157/2003	Ежики мясные в соусе	90	13.2	14.92	16.36	263.2
759/1983	Пюре картофельное	150	3.15	4.8	12.75	106.5
ГОСТ	Овощи свежие в нарезке	30	0.24	0	0.84	4.32
686/2004	Чай с лимоном	200	0.5	0	15.3	63
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	71.84

ДЕНЬ:4 *Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ реп.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	525	10.76	17.48	64.94	462.05
366/2004	Запеканка из творога	85	8.86	17.34	36.28	339.75
622/2004	Соус фруктовый	20	0.08	0.02	6.2	24.8
686/2004	Чай с сахаром	200	0.49	0	15.08	62.1

ГОСТ	Сок фруктовый	200	0.3	0	16.5	68
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	1.33	0.12	7.38	35.4

ДЕНЬ:5

*Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	555	19.64	26.55	62.30	520.80
302 /2004	Каша овсяная молочная	155	4.80	6.15	21.30	153.00
ГОСТ	Сыр твердый	10	7.64	5.9	0	83.6
693/2004	Чай с сахаром	200	3.9	3.8	25.1	150
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	70.8
ГОСТ	Йогурт не менее 90	90	3.3	2.5	15.8	100

ДЕНЬ:6

*Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Энергетическая
--------	------------------------	-----------------	---------------------	----------------

№ рец.	изделия	масса порции, г	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал
	Горячее питание	500	18.10	12.10	74.44	507.73
ТТК	Котлета Дружба	60	9.16	7.08	11.59	173.44
534/2004	Каша рассыпчатая гречневая	100	4.4	4.10	16.4	120.1
685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0.00	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.54	0.32	19.68	95.79
ГОСТ	Фрукт (не менее 100 гр)	100	0.6	0.60	11.76	56.4

ДЕНЬ:7 *Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	11.90	19.32	63.54	438.19
340/2004	Омлет натуральный	120	7.36	18.4	17.088	224
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.54	0.32	19.68	95.79
685/2004	Чай с сахаром	210	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Фрукт (не менее 120 грами)	130	0.6	0.6	11.76	56.4

ПЕЩ . 9 *Возрастная категория:*

ДЕПД:О*с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	570	28.91	29.19	98.32	776.57
ГОСТ	Кондитерское изделие (не менее 15)	30	9.38	8.07	9.72	152.44
516/2004	Макаронные изделия отв с сыром	200	13.89	18.6	34.75	362.3
692/2004	Кофейный напиток на молоке	200	1.5	1.6	22.31	109.64
ГОСТ	Фрукт /мандарин	100	0.6	0.6	11.76	56.4
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.54	0.32	19.68	95.79

ДЕНЬ:9*Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	595	10.36	15.09	69.06	457.49
ГОСТ	Сок	200	1	0.2	20.2	92
302/2004	Каша рисовая молочная	155	6.3	6.45	18.99	157.45
ГОСТ	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	74.2

685/2004	Чай с сахаром	200	0.4	0	15.01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2.66	0.24	14.76	71.84

ДЕНЬ:10 *Возрастная категория:
с 7 до 11 лет*

№ рец.	наименование блюда или изделия	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Горячее питание	500	23.31	15.85	86.47	605.15
642/1983	Плов с мясом	200	19	14.01	48.8	398.1
692/2004	Кофейный напиток на молоке	200	1.5	1.6	22.31	109.64
ГОСТ	Овощи в нарезке не менее 30 гр	30	0.15	0	0.6	3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3.54	0.32	19.68	95.79