



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Барина Н.И.

01.04.2024

Согласовано

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



Слободич А.Н.

01.04.2024

Горячее питание (10 – дневное меню)

для обучающихся 1-4 классов

с 01 апреля 2024 года

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.

№ рецептуры	День 1 Наименование блюда Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
302/2004	Каша вязкая молочная рисовая	150	5,31	6,88	25,69	205,87	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,1	8,63	0	0,6	1,2	0,13	175	143,7	0	76,9	0	22,3	1,36
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17	60,46	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
ГОСТ	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6													
ГОСТ	Хлеб пшеничный	45	3,54	0,32	19,68	95,76	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	605	10,02	14,62	82,67	514,69	0,165	11,96	0	0,6	1,9	0,13	202,94	180,1	0,03	120,39	0	37,3	2,14

№ рецептуры	День 2. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
516/2004	Макароны отварные с сыром	220	13,09	19,5	40,6	390,26	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,01	155	0	41	1,25
ГОСТ	Кондитерское изделие не менее 15 гр(вафли)	20	9,38	8,07	9,72	88													
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15	61,5	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,01	155	0	41	1,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,32	19,68	95,79	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	500,00	26,25	35,11	85,10	701,55	0,46	1,72	160,00	0,44	4,20	0,18	459,60	493,34	0,03	435,78	0,00	100,00	4,30

№ рецептуры	День 3. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
302/2004	Каша овсяная молочная	150	6,87	9,33	29,63	239,5	0,1	0,74	18,64	0	0,98	0	24	72	0	94	0,03	16,22	0,6
692/2004	Кофейный напиток	180	2,5	2	14,35	85,4	0,1	0,08	20	0,3	1	0,2	73,1	67	0	56	0	12	0,7
ГОСТ	Фрукты (мандарин)	120	1	0,2	20,2	103,6	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,07	0	0	0,7	0,08	0	11,6	60	0	4	0	19,2	1
	Итого за завтрак	500	13,91	11,85	83,86	524,25	0,29	4,82	38,64	1	2,06	0,36	122,7	213	0	154	0,03	55,42	5,1

№ рецептуры	День 4. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
ГОСТ	Йогурт	95	2,4	0,3	17	80,64	0,07	0,3	0	0,08	0,4	0,03	28,63	69,54	0	78,4	0	17,42	0,6
642/1983	Плов	165	9,82	12,79	31,05	290,98	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
ГОСТ	Хлеб пшеничный	40	3,54	0,32	19,68	95,76	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за завтрак	500	15,83	13,43	82,73	527,84	0,24	21,33	0	0,72	2,4	0,21	73,53	126,34	0,02	162,78	0	40,02	3,48

№ рецептуры	День 5. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
	Завтрак																		
ТТК/2023	Гречка по-купечески	150	14,35	15,87	36,75	347,23	0,1	0	20	0	0,3	0	26	53	0	130	0	27	0,34
685/2004	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15	60,46	0,01	0,14	52	0,04	0,26	0,06	149,3	90	0	17,6	0	7	0,2
ГОСТ	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	610	18,96	16,41	91,63	590,04	0,145	2,97	72	0,04	0,86	0,06	194,1	164,8	0,01	203,79	0	43	1,3

№ рецептуры	День 6. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
							B1	C	A	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
ГОСТ	Фрукты свежие (яблоко)	120	1,00	0,20	20,20	86,60	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,19	0,1	20	0	0,98	0,02	98,1	37,15	0	4	0	16,7	0,53
302/2004	Каша вязкая овсяная молочная	170	10	13,6	43,4	336	0,068	0	34	0,62	0,9	0,03	116,39	101,4	0,02	44,4	0	15,37	0,85
692/2004	Кофейный напиток	200	2,5	2	14,35	85,4	0,04	1,3	20	0	0	0,16	89	90	0	131,7	0	14	0,13
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	550	17,14	23,32	97,73	669,75	0,363	4,7	74	0,97	2,32	0,21	321,53	274,75	0,04	182,1	0	62,67	2,11

№ рецептуры	День 7. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
ТТК	Купаты куриные запеченые	90	8,84	10,95	15,1	194,31													
510/2004	Каша рисовая вязкая	150	2,4	2,7	21,4	119,8	0,14	0,86	30	0,22	1,4	0	40	92	0,01	140	0	38	1,5
ГОСТ	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	2,83	0			0	14,2	4,4		21,3		2,4	0,36
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,1	21	0	0,64	1,4	0,18	24,6	19,2	0	6	0	8	1,8
	Итого за завтрак	500	14,95	21,19	71,28	536,32	0,275	24,69	30	0,86	3,1	0,18	83,4	133	0,02	202,19	0	55	4,06

№ рецептуры	День 8. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
ГОСТ	Кондитерское изделие (вафли)	30	9,38	8,07	9,72	88	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
668/1983	Тефтели мясные рубленые (с соусом)	90	13,7	13,9	17,5	249,9	0,07	9	50	0,05	1,5	0,09	80	49,7	0	88,4	0	9,4	0,7
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	6,9	7,2	33,2	225,2	0	0,03	0			0	11,1	2,8		8,6		1,4	0,28
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,035	0	0	0,04	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
ГОСТ	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0	0,3	0	4,6	17,4	0,01	34,89	0	6,6	0,4
	Итого за завтрак	500	31,37	29,43	83,34	662,68	0,17	12,33	50	0,09	2,24	0,09	113,74	116,1	0,03	133,89	0	34	1,98

№ рецептуры	День 9. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
302/2004	Каша вязкая гречневая молочная	200	9,45	13,8	47	350	0,03	0	100	0	0,8	0,18	32	76,8	0	56	0	4,8	1
686/2004	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	61,5	0,18	0,86	30	0,22	1,4	0	209,2	190,87	0,01	155	0	41	1,25
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,54	0,32	19,68	95,75	0,02	4	0	0	0	0,16	14	14	0	0	0	8	2,8
ГОСТ	Фрукты свежие (яблоко)	150	3,4	2	18	103,6	0,07	0	0	0	0,6	0	9,2	34,8	0,02	69,78	0	13,2	0,8
	Итого за завтрак	600	16,52	16,14	99,88	610,85	0,3	4,86	130	0,22	2,8	0,34	264,4	316,47	0,03	280,78	0	67	5,85

№ рецептуры	День 10. Наименование блюда. Возраст 7-10 лет. Начальное образование.	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	С	А	F	D	B2	Ca	P	I	K	Se	Mg	Fe
	Завтрак																		
ГОСТ	Фрукт свежий (мандарин)	150	3,4	2	18	103,6	0,03	3,3	0	0	0,4	0	12,24	16,2	0,02	0	0	7	0,1
658/1983	Котлеты (мясные) с соусом	90	9,03	11,25	15,56	199,61	0,1	6,4	20	0,05	1	0,04	63,5	77	0,01	135	0	12,5	1,1
510/2004	Рис отварной	150	2,4	2,73	21,4	119,8	0,05	4,76	22,66	0	0,9	0,09	38,53	28,33	0	107,3	0	10,2	0,17
685/2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17	60,46	0,06	1,6	24,4			0,19	152,22	124,5		216,3	0	21,34	0,47
ГОСТ	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	0,035	0	0	0,35	0,04	0	5,8	30	0	2	0	9,6	0,5
	Итого за завтрак	610	16,22	16,24	79,88	522,59	0,275	16,06	67,06	0,4	2,34	0,32	272,29	276,03	0,03	460,6	0	60,64	2,34