

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Угранская средняя школа»  
Угранского района  
Смоленской области.

\_\_\_\_\_  
Е.Л. Новикова  
«31» августа 2024 г.

**Примерное десятидневное меню  
на обеспечение горячим питанием (горячие завтраки) обучающихся 1-4 классов (1-е полугодие)  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Угранская средняя школа» Угранского района Смоленской области**

Составлены с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, макроэлементов, и энергетической ценности блюд, кулинарных и хлебобулочных изделий на основе таблиц химического состава и калорийности российских продуктов питания (Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022 г.) в соответствии с рекомендуемой формой составления (Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"), с рекомендациями по организации питания обучающихся образовательных организаций. МР 24.0179-20.

## Школьные завтраки 1- 4 класс (7 – 11 лет)

### 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
54-6к	Каша молочная (манка/рис/пшено) с маслом и сахаром	180	4	8,1	23	215,6
53-19 з	Масло сливочное порционно	15	8,1	7,2	2	49,1
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	Печенье	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0	8,8	47
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>18,9</b>	<b>19,35</b>	<b>69,77</b>	<b>533,82</b>

### 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда или кулинарных изделий	Масса порции	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
54-8 з	Салат из св. овощей с раст. маслом	60	0,32	0,1	1,7	9
54-5-м	Котлета (тефтели) из мяса	100	8,7	11,53	2,89	107,88
54-4 з	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	2,4	2,9	12,78	101,7
54-3 соус	Соус	20	0,54	1,86	3,5	32,8
54-3 гн	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Кондитерские изделия (зефир)	40	0,32	0	26,92	130,4
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>642</b>	<b>16,08</b>	<b>16,84</b>	<b>83,66</b>	<b>557</b>

<b><u>3 день</u></b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-2 з	Огурец консервированный	60	1,1	6,2	6,5	85,7
54-28 м	Картофель, тушенный с мясом	200	11,4	10	23,4	269,8
54-21 гн	Какао с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0	8,8	47
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>600</b>	<b>18,14</b>	<b>19,47</b>	<b>67,13</b>	<b>581</b>
<b><u>4 день</u></b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-1 т	Запеканка из творога со сметанным соусом	150/15	12,3	17,6	20,6	285
54-3 гн	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Кондитерские изделия (пряник)	40	3,1	1,12	27,08	124,3
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>477</b>	<b>19,2</b>	<b>19,17</b>	<b>83,55</b>	<b>584,52</b>

**5 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-6 о	Яйцо отварное	60	6	5,1	0,3	78
54-3 з	Макароны отварные с сыром	150/20	6,4	11,1	33,85	239,3
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,3
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0	8,8	47
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>19,2</b>	<b>19,44</b>	<b>78,92</b>	<b>585,82</b>

**6 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-6к	Каша молочная (манка/рис/пшено) с маслом и сахаром	180	4	8,1	23	215,6
53-19 з	Масло сливочное порционно	15	8,1	7,7	2	49,1
54-21 гн	Какао с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	Печенье	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,8	47
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>545</b>	<b>18,9</b>	<b>19,44</b>	<b>69,77</b>	<b>533,82</b>

**7 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-9 з	Рагу овощное с мясом	200	9,82	9,66	12,2	245
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,4	0	15,01	62
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Кондитерские изделия (вафли)	50	2,2	8,8	25,8	160
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>490</b>	<b>16,22</b>	<b>18,91</b>	<b>73,91</b>	<b>580,22</b>

**8 день**

<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-16-р	Рыба тушеная	100	10,66	4,97	8,65	81
54-6 з	Рис отварной	150	1,73	8,61	31,2	230,43
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
54-23 гн	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
	Фрукты свежие	100	0,4	0	8,8	47
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>570</b>	<b>16,19</b>	<b>16,18</b>	<b>84,62</b>	<b>580,55</b>

<b><u>9 день</u></b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-12-м	Плов с мясом	200	6,08	8,98	18,30	255,79
54-3 гн	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	14,97	62
54-1 з	Бутерброд с сыром	50/20	6,3	5,75	19,9	128,62
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ГОСТ	Кисломолочный продукт	100	4,1	3,9	8,5	57
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>632</b>	<b>19,12</b>	<b>19,11</b>	<b>75,03</b>	<b>573,01</b>
<b><u>10 день</u></b>						
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда или кулинарных изделий</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал.</b>
54-8 з	Салат из св. овощей с раст. маслом	60	0,32	0,1	1,7	9
54-25 з	Сосиска отварная	90	4,29	10,27	0,2	110,40
54-11 з	Картофельное пюре, соус	150/20	3,2	2,2	31	132,5
54-21 гн	Какао с молоком	200	2,6	2,79	15,07	108,9
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	20,9	113,22
ГОСТ	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b><i>Итого за прием пищи</i></b>	<b>580</b>	<b>16,85</b>	<b>16,29</b>	<b>82,23</b>	<b>543,62</b>
	<b><u><i>Итого за 10 дней</i></u></b>		<b><u>17,9</u></b>	<b><u>18,4</u></b>	<b><u>76,9</u></b>	<b><u>565</u></b>

Примечание:

1. согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.