



«Утверждаю»

Директор ООО «ИСП «ПАХОМОВ»  
Пахомов Александр Игоревич

от 10 января 2022 года

**Примерное 10-дневное меню завтраков для учащихся общеобразовательных учреждений  
на 2022 год (зима)  
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Меню разработано с учетом требований  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации  
общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного  
государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

1 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из смеси круп с джемом 1/180/10/10	200	295	7	12	41	0	2	67	0	139	144	31	1
386	Йогурт фруктовый 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
-	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>616</b>	<b>612</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>101</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>371</b>	<b>338</b>	<b>67</b>	<b>4</b>

2 день														
Завтрак														
49	Салат "Витаминный" 1/60	60	86	1	6	6	0	13	0	3	28	17	7	0
268	Котлета "Нежность" запеченная 1/100	100	368	14	31	8	0	3	0	2	49	121	27	2
336	Капуста тушеная 1/75	75	60	2	3	7	1	41	46	1	44	33	18	1
171	Рис отварной 1/75	75	107	2	2	20	0			0	5	41	14	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0	0	5	8	4	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>540</b>	<b>706</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>59</b>	<b>1</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>6</b>	<b>142</b>	<b>267</b>	<b>84</b>	<b>5</b>

3 день														
Завтрак														
295	Биточек куриный запеченный 1/90	90	257	13	16	17	0	2	0	2	59	153	22	2
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	5	0	19	19	16	12	2
349	Компот из сухофруктов 1/200	200	103	1	0	26								
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>570</b>	<b>624</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>21</b>	<b>133</b>	<b>316</b>	<b>82</b>	<b>6</b>

4 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с сгущенным молоком 1/130/20	150	367	26	18	25	0	1	78	1	293	347	40	1
959	Какао с молоком 1/200	200	108	3	4	15	0	1	0	0	120	90	14	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	47	0	0	10	0	10	0	0	16	11	9	2
-	Сухари ванильные 3/13	40	134	6	0	28	0			2	100	100	20	1
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>516</b>	<b>717</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>91</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>534</b>	<b>565</b>	<b>87</b>	<b>4</b>

5 день														
Завтрак														
233	Рыба запеченная с овощами под соусом с сыром 1/75/15/10	100	157	13	9	5	0	3	6	2	143	216	41	1
202	Макароны отварные 1/75	75	107	3	2	19	0				2	0	1	0
136	Гарнир из смеси овощей 1/75	75	69	2	2	7	0				3	1	0	0
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Мучное кондитерское изделие 1/25	25	104	2	2	19	0		3	1	7	23	5	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>522</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>171</b>	<b>295</b>	<b>65</b>	<b>4</b>

6 день														
Завтрак														
182	Каша молочная пшеничная с маслом 1/190/10	200	265	6	11	34	0	1	67	0	132	93	14	1
386	Йогурт фруктовый 1/190	190	171	8	3	27	0	1	0		213	163	25	0
-	Сок фруктовый 1/200	200	84	1		20	0	4		0	14	14	8	3
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>616</b>	<b>582</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>67</b>	<b>0</b>	<b>364</b>	<b>287</b>	<b>50</b>	<b>4</b>

7 день														
№ рецпт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы с маслом 1/60	60	115	1	10	5	0	6	0	4	26	27	13	1
251	Поджарка мясная 1/45/45	90	252	9	19	6	0	4	0	1	15	94	15	1
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>530</b>	<b>617</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>52</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>43</b>	<b>5</b>	<b>101</b>	<b>276</b>	<b>80</b>	<b>5</b>

8 день														
<b>Завтрак</b>														
214	Омлет с помидорами 1/150	150	209	13	15	5	0	5	23	1	136	229	24	3
379	Кофейный напиток с молоком 1/200	200	158	6	6	20	0	2	40		225	162	25	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	43	1	0	8	0	60	0	0	34	23	13	0
422	Плюшка ванильная с маком 1/50	50	138	4	3	25	0		0	1	8	65	14	1
-	Хлеб пшеничный 1/26	26	61	2	0	13	0			0	5	17	4	0
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>526</b>	<b>609</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>2</b>	<b>408</b>	<b>496</b>	<b>80</b>	<b>5</b>

9 день														
<b>Завтрак</b>														
235	Котлета рыбная запеченная 1/90	100	154	13	5	15	0	2	22	2	69	195	41	1
136	Гарнир из смеси овощей 1/75	75	69	2	2	7	0				3	1	0	0
171	Рис отварной 1/75	75	107	2	2	20	0			0	5	41	14	0
338	Фрукты свежие 1/100	100	94	1	1	20	0	20	0	0	32	22	18	4
351	Кисель из смеси ягод 1/200	200	77	0	0	18	0	14	0	0	15	9	6	0
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>580</b>	<b>553</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>135</b>	<b>315</b>	<b>93</b>	<b>7</b>

10 день														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность (Ккал)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
273	Котлета из печени с мясом, запеченная с сыром 1/90/10	100	337	18	23	14	0	18	4	3	138	255	28	5
128	Пюре картофельное 1/145/5	150	165	3	7	23	0	27	43	0	44	100	34	1
375	Чай с сахаром 1/200	200	33	0	0	8	0	0	0		5	8	4	1
-	Сухари ванильные 3/13	40	134	6	0	28	0			2	100	100	20	1
-	Хлеб ржаной 1/30	30	52	2	0	10	0		0	0	11	47	14	1
<b>Итого на прием пищи:</b>		<b>520</b>	<b>721</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>6</b>	<b>298</b>	<b>510</b>	<b>100</b>	<b>9</b>

При составлении меню были использованы следующие сборники рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.;
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных дошкольных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.;
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.;
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий : Для предприятий обществ.питания/Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. - М.: "Гамма Пресс 2000", К.: "А.С.К.", 2002. - 656 с..

**Ведомость контроля за рационом питания**

№ п/п	Наименование продукта	Норма продукта в граммах (лето)	Фактически выдано продуктов в netto по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/количество питающихся										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Хлеб ржаной	18,00		30,00	30,00		30,00		30,00		30,00	30,00	18,00	0,0
2	Хлеб пшеничный	30,00	26,00	8,00	27,00	82,00		26,00		26,00	24,00	68,00	28,70	-4,3
3	Мука пшеничная	3,75		0,50			3,00		4,00	28,00			3,55	-5,3
4	Крупы, бобовые	11,25	30,00	27,00		4,00		29,00			27,00		11,70	4,0
5	Макаронные изделия	3,00					27,00						2,70	-10,0
6	Картофель	37,40			132,00				132,00			132,00	39,60	5,9
7	Овощи (свежие, мороженные, консервированные), в т.ч. соленые	56,00		173,00	12,00		110,00		80,50	20,00	93,00	19,00	50,75	-9,4
8	Фрукты (плоды) свежие	46,25	5,00		100,00	100,00				100,00	130,00		43,50	-5,9
9	Фрукты (плоды) сухие	3,00			25,00								2,50	-16,7
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	40,00	200,00					200,00					40,00	0,0
11	Мясо I категории	14,00		49,00	8,00				54,00			35,00	14,60	4,3
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	6,00										50,00	5,00	-16,7
13	Птица	8,75		36,00	45,00								8,10	-7,4
14	Рыба-филе	11,60					60,00				56,00		11,60	0,0
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,5%)	60,00	100,00	8,00	37,00	107,60	15,00	100,00	23,00	167,00	12,00	23,00	59,26	-1,2
16	Кисломолочная пищевая продукция	37,50	190,00					190,00					38,00	1,3
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	10,00				108,00							10,80	8,0
18	Сыр	2,00					11,00					11,00	2,20	10,0
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	2,00				20,00							2,00	0,0
20	Масло сливочное	6,00	10,00	3,00	7,50	2,00	7,50	10,00	7,50	5,00	6,00	7,50	6,60	10,0
21	Масло растительное	3,75		12,50	3,00		4,00		13,00	0,50	3,00	3,00	3,90	4,0
22	Яйцо	10,00			5,00	4,00				86,50	7,00	4,00	10,65	6,5
23	Сахар	7,50	6,00	9,00	8,00	13,00	6,00	6,00	6,00	13,00	8,00	6,00	8,10	8,0
24	Кондитерские изделия	2,50					25,00						2,50	0,0
25	Чай	0,20		0,50			0,50		0,50			0,50	0,20	0,0
26	Какао-порошок	0,25				2,50							0,25	0,0
27	Кофейный напиток	0,50								5,00			0,50	0,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,04								0,35			0,04	-12,5
29	Крахмал	0,75									7,60		0,76	1,3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	0,75	0,75	1,25	0,80		0,85	0,30	1,10	1,00	0,95	0,80	0,78	4,0
31	Специи	0,4		0,06			1,00				2,50	0,70	0,43	6,5
	<b>Калорийность</b>	587,5	612	706	624	717	522	582	618	609	554	722	626,52	6,6
	<b>Белки</b>	19,25	16	21	20	38	22	17	15	25	20	30	22,57	17,2
	<b>Жиры</b>	19,75	15	43	23	23	16	14	36	24	10	31	23,52	19,1
	<b>Углеводы</b>	83,8	89	59	85	91	68	94	52	70	90	83	78,06	-6,8