

Согласовано  
 И.С. директор  
 "Школы №10 "Логовская СШ"  
 Заведующая Л.А.  
 13.01.2025

ИП Шевченко Оксана Геннадьевна  
 3409036864  
 317344300028174

Утверждаю  
 ИП Шевченко О.Г.  
 13.01.2025

**10-дневное меню горячих завтраков учащихся МКОУ "Логовская СШ"**

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	белые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	глеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник	6,67
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	<b>ФРУКТЫ</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна	20,91
итого за завтрак		<b>535</b>	<b>18,04</b>	<b>17,99</b>	<b>75,92</b>	<b>484,29</b>		<b>101,34</b>
неделя 1	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР	66,76
день 2	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
завтрак	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>18,99</b>	<b>82,31</b>	<b>556,15</b>		<b>101,34</b>
неделя 1	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
день 3	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р	20,91
итого за завтрак		<b>580</b>	<b>18,938</b>	<b>19,04</b>	<b>74,46</b>	<b>578,64</b>		<b>101,34</b>
неделя 1	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	52,07
день 4	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91

итого за завтрак		<b>510</b>	<b>17,19</b>	<b>16,77</b>	<b>81,69</b>	<b>554,6</b>		<b>101,34</b>
неделя 1	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
день 5	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь"	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с 90	20,91
итого за завтрак		<b>580</b>	<b>18,228</b>	<b>19,45</b>	<b>73,25</b>	<b>568,89</b>		<b>101,34</b>
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	52,07
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна	20,91
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>71,01</b>	<b>506,85</b>		<b>101,34</b>
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
день 7	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	48,87
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с 90	20,91
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>17,83</b>	<b>18,03</b>	<b>77,91</b>	<b>566,43</b>		<b>101,34</b>
неделя 2	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	57,07
день 8	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00

	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>18,228</b>	<b>19,53</b>	<b>80,51</b>	<b>514,44</b>		<b>101,34</b>
неделя 2	макароньы отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	12,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и	54,71
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с 90	20,91
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>18,13</b>	<b>18,89</b>	<b>76,38</b>	<b>556,80</b>		<b>101,34</b>
неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	16,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>540</b>	<b>18,828</b>	<b>18,96</b>	<b>77,84</b>	<b>545,49</b>		<b>101,34</b>
<b>итого за 10 дней</b>			<b>181,88</b>	<b>184,58</b>	<b>771,28</b>	<b>5432,58</b>		
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,258		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								