

Меню ( завтрак) приготавливаемых блюд на осенне-зимний период учащихся 1-4 классов в том числе ОВЗ, ГПД  
2024-2025 гг.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ № 20»  
О.В.Бахарева

Утверждаю  
Индивидуальный Предприниматель  
Владимир В. Исакова

Рецептура	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций в г.	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1, день 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	6,4	7,4	29,2	205
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.490,387	Каша с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
Сб. Горно «Урало»	Хлеб «богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,0</b>	<b>8,1</b>	<b>69,0</b>	<b>389,1</b>
<b>Неделя 1, день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2011 стр.274,187	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.415, 317	Каша манная молочная вязкая	200	6,2	4,5	31,6	191,7
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.482, 380	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
Сб. Горно «Урало»	Хлеб «богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,6</b>	<b>10,5</b>	<b>61,2</b>	<b>396,8</b>
<b>Неделя 1, день 3</b>						
<b>Завтрак</b>						

Меню ( завтрак) приготавливаемых блюд на осенне-зимний период учащихся 1-4 классов в том числе ОВЗ, ГПД  
2024-2025 гг.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ № 20»  
О.В.Бахарева

Утверждаю  
Индивидуальный Предприниматель  
А.В. Исакова

	<b>ИТОГО</b>		<b>16,69</b>	<b>17,0</b>	<b>59,5</b>	<b>390,4</b>
<b>Неделя 1, день 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Каша пшеничная молочная, вязкая	200	6,5	6,0	32,6	208,4
Сб. тех. норм. рецепт. 2011 стр.274,187	Яйцо отварное	50	6,3	5,7	0,4	78,3
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.502,399	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
	Фрукты свежие (по сезону, яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Сб. Горно «Урало»	Хлеб «богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,8</b>	<b>12,4</b>	<b>83,8</b>	<b>511,2</b>
<b>Неделя 1, день 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Суфле из печени	50	11,8	5,8	8,5	141,0
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Словный гарнир	150	3,1	3,7	31,8	131,0
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.501, 398	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,3	14,0	60,7
Сб. Горно «Урало»	Хлеб «богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,5</b>	<b>12,1</b>	<b>68,1</b>	<b>398,5</b>
Рецептура		Масса порций	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			

**Меню ( завтрак)готавливаемых блюд на осенне-зимний период учащихся 1-4 классов в том числе ОВЗ, ГПД  
2024-2025 гг.**

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ № 20»  
О.В.Бахарева

Утверждено  
Индивидуальный Предприниматель  
А.В.Исакова

Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.482, 380	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	15,4	61,0
	Фрукты свежие (по сезону, яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Сб. Горно «Урал»	Хлеб «Богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,56</b>	<b>8,6</b>	<b>39,2</b>	<b>375,8</b>
<b>Неделя 1, день 6</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Каша гречневая молочная вязкая	150	10,1	7,8	36,5	256,4
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.501, 398	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,3	14,0	60,7
Сб. Горно «Урал»	Хлеб «Богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,7</b>	<b>8,4</b>	<b>64,8</b>	<b>382,9</b>
Рецептура	Принем пищи, наименование блюда	Масса порций в г.	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1, день 7</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Пудинг из творога	150	8,39	3,0	13,7	49,1
	Молоко стуженное	30	2,1	2,5	16,6	96,0
	Бутерброд с сыром и маслом	25/15/10	6,1	11,5	13,9	183,7
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.482, 380	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,3	61,6

**Меню ( завтрак)готавливаемых блюд на осенне-зимний период учащихся 1-4 классов в том числе ОВЗ, ГПД  
2024-2025 гг.**

Согласовано

Директор МБОУ «СОШ № 20»  
О.В.Бахарева

Утверждено  
Индивидуальный Предприниматель  
А.В.Исакова

Сб. тех. норм. рецепт. 2004, стр.386, 492	Плов из птицы	150	10,92	9,39	26,04	237,6
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.482, 380	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
Сб. Горно «Урал»	Хлеб «Богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,12</b>	<b>9,69</b>	<b>55,14</b>	<b>365,0</b>
Рецептура	Принем пищи, наименование блюда	Масса порций в г.	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1, день 4</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Каша «Дружба»	200	5,0	6,5	26,4	216,3
	Сыр порционный	15	3,5	4,45	0,75	53,75
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.490,387	Какао с молоком	200	2,5	0,4	26,0	118,3
Сб. Горно «Урал»	Хлеб «Богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,1</b>	<b>11,65</b>	<b>66,95</b>	<b>454,15</b>
<b>Неделя 1, день 5</b>						
<b>Завтрак:</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.315,224	Рыба тушеная с овощами	100 (50/50)	8,2	5,7	3,8	49,7
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.412, 314	Картофель отварной	100	1,86	2,2	16,4	102,0

**Меню ( завтрак)готавливаемых блюд на осенне-зимний период учащихся 1-4 классов в том числе ОВЗ, ГПД  
2024-2025 гг.**

Согласовано

Утверждено  
Индивидуальный Президиум/инициатор  
А.В. Исакова

Директор МБОУ «СОШ № 20»  
О.В.Бахарева

	Пример пищи, наименование блюда	в г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал
<b>Неделя 1, день 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. тех. норм. рецепт. 2013	Рыба запаренная по-русски	200	12,8	7,12	18,6	188,0
Сб.Г орно «Урал»	Хлеб «Богатырский»	30	2,1	0,3	13,8	65,8
	Печенье сахарное	25	1,6	3,3	17,2	106,2
Сб. тех. норм. рецепт. 2011, стр.482, 380	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,3	61,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,6</b>	<b>10,72</b>	<b>64,9</b>	<b>412,6</b>