

Примечание №1  
к контракту № 07.03.03.2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Изюминка"

*Е.В. Свистович*  
Е.В. Свистович  
13.03.2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 19

*В.В. Котельникова*  
В.В. Котельникова  
13.03.2021 г.

**Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования в МБОУ СОШ № 19**

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
<b>Итого завтрак</b>			<b>15,88</b>	<b>16,67</b>	<b>50,35</b>	<b>360,54</b>
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
125/11	Картофель отварной с маслом раст	150/5	2,97	6,59	20,89	153,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
<b>Итого завтрак</b>			<b>21,01</b>	<b>12,36</b>	<b>54,63</b>	<b>375,50</b>
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
182/11	Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) с маслом сл.	150/5	5,85	13,86	27,11	240,75
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
<b>Итого завтрак</b>			<b>11,49</b>	<b>17,35</b>	<b>85,09</b>	<b>519,79</b>
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
188/11	Запеканка рисовая с творогом	150/10	13,65	7,16	43,75	321,20
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,43	0,00	7,99	33,70

14/11	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	66,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,46</b>	<b>14,63</b>	<b>65,73</b>	<b>487,20</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
		<i>порц</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	5,73	4,74	20,93	150,15
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
	<b>Итого завтрак</b>		<b>12,22</b>	<b>11,36</b>	<b>85,88</b>	<b>479,69</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
		<i>порц</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
243/11	Бутерброд с колбасным изделием	40/30	5,66	9,69	13,99	154,83
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,52	35,99	192,21
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
	<b>Итого завтрак</b>		<b>14,50</b>	<b>17,16</b>	<b>62,54</b>	<b>431,50</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
		<i>порц</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
187/11	Запеканка пшенная или <b>рисовая</b> с яблоками	180/10	8,44	9,20	64,50	358,77
349	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74
386/11	Кисломолочные продукты (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,11</b>	<b>13,49</b>	<b>126,89</b>	<b>676,81</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
		<i>порц</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
172/11	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком (сухие завтраки)	200	9,90	10,32	18,46	167,74
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
15/11	Сыр порциями	10	2,32	2,95	1,59	36,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Кондитерские изд.	10	0,85	3,13	6,97	50,50
	<b>Итого завтрак</b>		<b>15,88</b>	<b>16,67</b>	<b>50,35</b>	<b>360,54</b>
<b>2 неделя четверг</b>						
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергет. ценн.</i>
		<i>порц</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90/30	14,18	13,75	11,77	230,40
312/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25

45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
	<b>Итого завтрак</b>		<b>21,02</b>	<b>21,82</b>	<b>60,02</b>	<b>522,81</b>
<b>2 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с масл.	150/5	5,01	12,50	39,52	283,00
382/11	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Свежие фрукты (яблоко)	75	0,30	0,30	7,35	33,30
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,26</b>	<b>16,26</b>	<b>76,55</b>	<b>489,34</b>

**Примечание:** Каша жидкая молочная (пшеничная, овсяная, ячневая, перловая или рисовая) может быть заменена на кашу жидкую молочную из манной крупы.

**Меню составлено согласно:**

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А.

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ООО "Изюминка"

*Примечание*  
к проекту № от 23.03.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Изыюминка"

*[Подпись]* Е.Е. Свистович

23.03.2021

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 19

*[Подпись]* В.В. Котельникова

23.03.2021 г.

**Примерное десятидневное меню обедов для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего образования в МБОУ СОШ № 19**

1 неделя понедельник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
88/11	Щи из св. капусты с картоф	200	1,41	3,96	6,32	71,80
243/11	Сосиски отварные	90	7,60	21,20	0,30	199,20
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
304/11	Рис отварной	150	8,30	9,00	40,00	157,50
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	57,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>23,12</b>	<b>39,67</b>	<b>88,50</b>	<b>667,93</b>
1 неделя вторник						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
125/11	Картофель отварной с маслом раст	150/5	2,97	6,59	20,89	153,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>24,82</b>	<b>16,90</b>	<b>78,62</b>	<b>527,89</b>
1 неделя среда						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
289/11	Рагу из птицы	90/150	21,60	20,18	18,24	401,00
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>31,99</b>	<b>25,34</b>	<b>102,36</b>	<b>835,10</b>
1 неделя четверг						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	

<b>ОБЕД</b>						
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60
260/11	Гуляш	100	12,76	33,83	3,47	370,80
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,89
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>29,54</b>	<b>40,87</b>	<b>95,15</b>	<b>879,29</b>
<b>1 неделя пятница</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	8,64	4,07	13,80	116,44
291/11	Плов из птицы	90/150	20,27	11,83	41,01	402,75
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>34,89</b>	<b>19,57</b>	<b>95,62</b>	<b>738,35</b>
<b>2 неделя понедельник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
102/11	Суп картоф с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60
243/11	Сосиски отварные	90	7,60	21,20	0,30	199,20
759/13	Соус красный основной	30	0,20	0,64	1,35	12,13
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	5,51	4,52	35,99	192,21
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>23,19</b>	<b>31,25</b>	<b>88,70</b>	<b>700,90</b>
<b>2 неделя вторник</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	8,64	4,07	13,80	116,44
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	14,80	5,50	9,50	110,30
304/11	Рис отварной	150	8,30	9,00	40,00	157,50
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46
349	Компот из смеси сухоф	180	1,04	0,27	42,53	176,74
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00
<b>Итого за обед</b>			<b>37,74</b>	<b>19,51</b>	<b>134,19</b>	<b>699,74</b>
<b>2 неделя среда</b>						
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц	Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>						
101/11	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60

290/11	Птица, тушенная в соусе	90	14,18	11,77	1,57	169,20	
171, 302/11	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,89	
Таб.32/13	Свекла отварная	60	0,72	0,00	1,56	11,70	
389/11	Сок овощной, фруктовый и ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,76</b>	<b>18,71</b>	<b>97,70</b>	<b>688,01</b>	
<b>2 неделя четверг</b>							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц		Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>							
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	2,15	2,27	13,95	94,60	
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом 759/13	90/30	14,18	13,75	11,77	230,40	
312/11	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	
45,47/11	Салат из свежей или квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	
375,377/11	Чай с лимоном	180	0,48	0,00	8,88	37,44	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>25,37</b>	<b>24,49</b>	<b>86,97</b>	<b>681,41</b>	
<b>2 неделя пятница</b>							
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн.
		порц		Б	Ж	У	
<b>ОБЕД</b>							
82/11	Борщ из св. капуст с карт.	200	1,61	4,14	10,99	88,39	
259/11	Жаркое по-домашнему	200	14,93	20,48	20,81	328,02	
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	0,48		1,50	8,46	
375,376/11	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	30	2,28	0,27	13,86	66,30	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,20	0,40	13,00	64,00	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,03</b>	<b>25,29</b>	<b>69,63</b>	<b>595,17</b>	

### Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П., Тутельян В.А.

-Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.

Разработано ООО "Изюминка"