

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№1»



Федюнина Е.В.

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич



И.Г.Козачук

Примерное десятидневное цикличное меню завтраков

для учащихся 5-11 классов МБОУ «СШ №1»

(для льготных категорий)

на **2024** год

Действительно: с 02 сентября 2024 года.

Сезон: осень-зима

ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А			
ЗАВТРАК																
175	Каша молочная "Дружба"	220	6,08	11,18	43,46	300,00	133,68	37,22	156,72	0,84	0,10	0,96	0,00			
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00			
ИТОГО за ЗАВТРАК		470	12,01	19,5	73,49	519	287,08	49,07	257,12	1,69	0,14	3,9	0,06			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (2 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
291	Плов с мясом	150	19,52	9,70	39,50	323,56	39,10	58,40	205,11	2,03	0,16	7,07	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00	
ИТОГО за ЗАВТРАК		380	21,48	10,02	66,89	411,86	60,10	76,90	266,11	3,66	0,22	7,10	0,02	

ЗАВТРАК

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

СРЕДА (3 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A		
309	Макаронны отварные	100	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	0,00		
269	Биточки Особые	60	8,16	10,72	8,26	163,00	24,07	18,70	99,96	1,36	0,09	0,14	0,01		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00		
ИТОГО за ЗАВТРАК		380	15,64	15,56	62,10	419,75	49,93	58,32	198,13	4,10	0,21	0,17	0,01		

ЗАВТРАК

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (4 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг						
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А					
ЗАВТРАК																		
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0					
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	11,69	6,31	3,8	130	39,42	37,08	140,98	0,8	0,05	3,92	0,05					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00					
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00					
ИТОГО за ЗАВТРАК		440	18,33	11,09	71,07	436,70	67,03	70,37	262,11	3,17	0,17	3,95	0,05					

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (5 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A										
ЗАВТРАК																							
223	Запеканка из творога со сухими молоком	80/20	15,04	11,38	28,82	277,94	201,34	27,34	221,48	0,66	0,06	0,49	0,070										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00										
ИТОГО за ЗАВТРАК		300	15,11	11,40	43,82	305,94	212,44	28,74	224,28	0,94	0,06	0,52	0,07										

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта, 2017. - 544 с.

ПОНЕДЕЛЬНИК (6 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А		
ЗАВТРАК															
204	Макаронны с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	181,87	1,11	0,07	0,20	0,12		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00		
ИТОГО за ЗАВТРАК		440	16,39	15,52	73,51	467,86	292,38	40,69	262,37	3,13	0,16	0,23	0,12		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ВТОРНИК (7 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
312	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	91,50	24,65	18,50	57,70	2,85	0,09	12,40	0,00	
271	Котлеты домашние	60	8,12	7,32	6,07	149,25	10,08	12,03	78,23	1,28	0,11	0,15	0,00	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00	
ИТОГО за ЗАВТРАК		380	12,12	10,84	47,08	329,05	55,73	49,03	196,93	5,76	0,26	12,58	0,000	

ЗАВТРАК

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта, 2017. - 544 с.

СРЕДА (8 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	P	Fe	В1	С	А		
ЗАВТРАК															
186	Запеканка манная со стуженным молоком	100/20	3,10	2,99	30,81	163,33	54,45	10,82	55,38	0,51	0,03	0,41	0,01		
3	Бутерброд с сыром	45	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	0,06		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,68	15,95	100,60	125,80	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,02		
ИТОГО за ЗАВТРАК		365	11,98	13,97	61,59	420,93	319,45	34,27	241,38	1,13	0,11	1,82	0,090		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ЧЕТВЕРГ (9 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Мg	Р	Fe	В1	С	А			
ЗАВТРАК																
304	Рис отварной	100	2,43	3,59	24,46	139,8	0,91	10,89	40,63	0,35	0,03	0	0			
234	Котлета рыбная	80	11,16	13,65	13,47	221,80	41,70	34,79	151,55	1,33	0,05	0,29	41,09			
332	Соус сметанный с луком	25	0,40	1,47	1,78	21,88	8,03	2,10	8,16	0,10	0,01	0,32	0,01			
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	3,90	19,50	0,39	0,03	0,00	0,00			
ИТОГО за ЗАВТРАК		465	18,26	19,90	82,72	584,38	80,44	71,18	282,44	3,88	0,18	3,44	41,10			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.

ПЯТНИЦА (10 день)

№ рецептуры по справочнику	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг											
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A										
ЗАВТРАК																							
260	Гуляш из свинины	80	10,64	28,19	2,89	309,00	0,00	22,69	128,62	2,21	0,28	0,92	0,02										
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	8,85	9,55	39,86	280	24,29	140,52	207,35	4,74	0,21	0	0										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	28,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00										
ПР	Хлеб ржаной	30	1,89	0,30	12,39	60,30	9,90	17,10	58,20	1,35	0,06	0,00	0,00										
ИТОГО за ЗАВТРАК		410	21,45	38,06	70,14	677,30	45,29	181,71	396,97	8,58	0,55	0,95	0,02										
Среднее за ЗАВТРАК			16,28	16,59	65,24	457,28	146,99	66,03	230,48	3,60	0,21	3,47	4,15										

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 544 с.