

«Согласовано»

Директор МБОУ «СШ№1»



Федюнина Е.В.

«Утверждаю»

ИП Козачук Илья Георгиевич



И.Г.Козачук

Примерное десятидневное циклическое меню завтраков

Для учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ №1»

(для льготных категорий)

на 2024 год

Действительно: с 10 января 2024 года.

Сезон: зима - весна

№ респ. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
1-й день																				
Завтрак																				
71	Овощи свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24						
277	Гуляш из свиныхы	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,69	0	0	23,25	171	21	0,99						
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	52,11	334,8	0,27	0	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3						
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33						
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0						
Итого		550	29,91	18,64	102,89	704,6	0,338	2,12	0	1,04	69,87	413,43	173,73	8,14						

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Год редакции/П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ респ. по сборнику 2015 г	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

2-й день

Завтрак														
265	Пилов с мясом	100/60	12,62	28,16	25,9	612	0,4	127,7	0	2,72	12,42	174,6	39,6	1,8
268	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	130	0,72	0,47	16,07	73,32	0,031	7,8	0	3,12	3,64	24,96	18,72	3,588
Итого		550	17,68	29,21	88,79	892,47	0,46	135,53	0,00	6,23	34,06	228,46	69,62	6,00

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Год редакции/П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дельта, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Применение	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1														
2														

№ рел. по сборнику 2015 г	Применение	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3-й день														
Завтрак														
173	Капша молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775
17	Булочка с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукт	60	0,288	0,216	7,416	33,84	0,014	3,6	0	1,44	1,68	11,52	8,64	1,656
	Итого	575	16,77	25,11	90,19	651,26	0,21	4,97	0,71	2,61	461,42	179,29	53,41	3,581

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Моргильного и В.А. Гувельяна.-М.: Делфи, 2015., 544 с

№ рел. по сборнику 2015 г	Применение	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1																
2																

№ рел. по сборнику 2015 г	Применение	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
4-й день																
Завтрак																
45	Овощи свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24		
205	Макаронные изделия отварные	220	8,05	6,48	38,68	242,7	0,09	0	0	4,19	7,11	18,04	36,12	1,65		
TK	Котлета мясная	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
ПР	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0		
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого	580	19,9	16,71	89,69	587	1,028	3,6	0	5,8	36,43	249,87	185,15	14,45		

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Моргильного и В.А. Гувельяна.-М.: Делфи, 2015., 544 с.

№ реч. по сборнику 2015 г.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1																			
2																			
5-й день																			
Завтрак																			
71	Овощи натуральные свежие	40	0,08	0,04	0,68	6,4	0,008	1,4	0	0,04	9,2	9,6	5,6	0,24					
ТК	Терфени	70	8,2	9,7	12,3	166,8	0,21	0	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1					
ПР	Компот	200	0,52	0	13,48	53,72	0,01	0,4	0	0	0	0	0	0,34					
ПР	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0					
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22					
	Итого	580	15,97	18,44	80,13	548,14	0,388	19,96	0	1,09	65,6	317,53	175,78	6,36					

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Мотыльнова и В.А. Турельяна.-М.:Дельта, 2015. -544 с.

№ реч. по сборнику 2015 г.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1																				
2																				
6-й день																				
Завтрак																				
173	Каши молочные	250	9,7	12,5	54,4	370	0,1	1,075	0,15	0,32	243,95	46,4	22,73	0,775						
17	Булочка с сыром	50/15	6,71	12,37	13,37	190,57	0,1	0,26	0,56	0,85	204,69	118,57	20,64	0,87						
342	Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,07	0,02	1,5	56,85	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
ПР	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	128	0	0	0	0	1	0,6	0,6	3,12						
	Итого	555	16,8	24,93	114,69	745,42	0,2	1,365	0,71	1,17	460,74	168,37	45,37	5,045						

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Мотыльнова и В.А. Турельяна.-М.:Дельта, 2015. -544 с.

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

7-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
45	Салат овощной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28						
229	Колбаса мясная	60	7,03	8,31	10,54	142,97	0,18	0	0,52	12,7	174,8	116,43	3,91							
312	Картофельное пюре	220	3,6	8,21	26,84	195,12	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1						
268	Чай с лимоном с пониженным содержанием сахара	200	0,68	0,28	18,98	81,34	0,02	100	0	0	21,34	0	0	0,62						
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	77,7	0	0	0	0	0	0	0	0						
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
Итого		590	15,67	19,24	87,07	581,77	0,37	128,42	0	5,99	90,6	295,78	159,83	6,03						

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Моргильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015.- 544 с.

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						

8-й день

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
71	Овощи натуральные свежие	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28						
261/304	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	0	2,95	25,62	225,3	14,8	4,72						
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,6	7,83	32,11	334,8	0,27	0	0,61	19,42	203,93	135,83	6,3							
ПП	Сок	200	0	0	11,2	45	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8						
ПП	Хлеб ржаной	30	2,17	0,35	16,85	71,31	0	0	0	0	0	0	0	0						
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	9,98	48,4	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22						
Итого		560	19,68	19,03	97,83	694,95	1,2	41,32	0	9,55	65,32	462,51	167,28	19,32						

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под редакцией П.М. Моргильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели, 2015.- 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																	

9-й день

Завтрак

206	Рожки отварные с сыром	200/20	9,904	10,672	24,224	232,528	0,048	0,144	0,9	0,12	111,568	13,44	42	1,216
395	Какао на молоке	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	1,3	1,3	0,56	125,74	0,36	0,12	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
338	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	2,8	19,2	14,4	2,76
	Итого	550	15,60	13,90	65,73	454,87	0,14	7,44	2,20	3,47	247,01	59,10	66,42	4,45

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/год редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельна.-М.:Делфи, 2015., 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)								Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2																	

10-й день

Завтрак

ТК	Запеканка творожная	150	16,8	25,2	24	393,6	0,24	0,84	100,8	0,72	357	970,68	29,64	1,08
359	Кисель из концентрата	250	0,00	0,00	31,25	122,00	0,38	18,75	0,31	0	36,88	0,00	1,25	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,21	14,97	72,6	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Сливочное молоко	100	8,00	8,00	56,00	320,00	4	1,1	5,2	1,3	31	27	8,5	1,1
	Итого	550	26,9	33,41	126,22	908,2	4,65	20,69	106,31	2,41	431,78	1023,78	49,29	2,635

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/год редакцией П.М. Могильного и В.А. Тугельна.-М.:Делфи, 2015., 544 с.

Среднее по завтракам	564,00	19,49	21,86	94,32	676,87	0,90	36,54	10,99	3,94	196,28	339,81	114,59	7,60
----------------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------